پەرستار

ژمارە 12
ئایار-ی 2014

گۆڤارێکی تەندروستی و رۆشنبیری گشتییە، کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان دەری دەکات

رۆژی جیهانی پەرستاران
لە هەموو پەرستارانی کوردستان پیرۆز بێت



5/12

پەیامی کۆمەڵە

پەرستارانی خۆشەویست ..

بە ناوی کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان پیرۆزبایی ڕۆژی جیهانی پەرستاران لە سەرجەم پەرستارانی جیهان و کوردستان بەتایبەتی دەکەین.

پەرستاران هەروەک و لاتان ئاشکرایە (5/12) هەموو ساڵێک ڕۆژی جیهانی پەرستارانە وە ڕۆژی دامەزراندنی کۆمەڵەکەتانە، بەم بۆنەیەوە هەنگاوی زیاتر دەنێین بۆ بەرەو پێش بردنی ڕەوشی پەرستاری لە هەرێمی کوردستان وە دابینکردنی سەرجەم مافەکانتان. هەروەها هەنگاو دەنێین بۆ باشترکردنی ڕەوشی سیستەمی تەندروستی لە هەرێمی کوردستان، پەرستاران ئێوە کە چرای ڕووناککەرەوەی ئێستا و داهاتوون پێویستە زیاتر بایەخ بە پیشەکەتان بدەن لە ڕێگەی جێبەجێکردنی ئەرکەکانتان بۆ ئەوەی بتوانین ئەم ڕەوشەی ئێستای پەرستاری باشتر بکەین.

لەم یادە پیرۆزەدا وەک کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان هەوڵەکانمان چڕتر دەکەینەوە بۆ ئەوەی بتوانین لە ڕێگەی لایەنی پەیوەندیدار بگەین بە ئامانجی هەموو پەرستارانی کوردستان کە دروستبوونی سەندیکای پەرستارانە.

لە کارنامەی کۆمەڵە دایە تەواوی هەوڵەکانی بەکاربهێنێت بۆ پەیرەوکردنی یاساکان و جێ بەجێ کردنی بڕیارەکان کە ئەمەش دەبێتە هۆی گێڕانەوەی بەشێک لە ئەرک و مافەکانتان.

لەم ڕۆژەدا کە ڕۆژی لەدایکبوونی خاتوو (فلۆرانس نایتنگل) ە پێویستە وەکو بەڕێزیان نموونەی چرای ڕووناکی بین.

بۆ ئەمانەش ئەنجوومەنی جیهانی پەرستاران

(International Council of Nurses ICN:) بابەتێکیان هەڵبژاردووە کە کاری لەسەر دەکەین لەژێر ناونیشانی:

Nurses: A force for change

A vital resource for health

وە

پەرستاران: هێزێک بۆ گۆڕانکاری سەرچاوەی زیندگی بۆ تەندروستی

بۆیە پێویستە ئێوەش ئەوەی لەسەر شانتانە جێ بەجێی بکەن. ببنە ئەو هێزەی کە گۆرانکاری لە سیستەمی تەندروستی ئەنجام بدەن بەمەبەستی باشترکردنی ڕەوشی سیستەمی تەندروستی لە هەرێمی کوردستان.

کۆمەڵەکەتان لە هەوڵی ئەوە دایە کە ببێتە ئەندام لە ئەنجوومەنی جیهانی پەرستاران بە فەرمی. بۆ ئەم مەبەستەش لە لۆگۆی ئەمساڵ بابەتەکەیان ووشەی (پەرستاران)یان داناوە شان بەشانی وڵاتانی دیکە.

لە کۆتاییدا وێڕای دەستخۆشی و ڕێزمان بۆ ئێوەی خۆشەویست، دووبارە پیرۆزبایی لە سەرجەم پەرستاران دەکەین.

کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان

دەستەی باڵا

2014/5/ 12

پەرستار

گۆڤارێکی تەندروستی و ڕۆشنبیری گشتییە، کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان دەری دەکات
ژمارە (١٢)ی ئایار-ی ٢٠١٤



خاوەن ئیمتیاز
کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان

سەرنووسەر
هیوا ئەحمەد محەمەد
Mobil: 0750 4775337
hiwacath@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین
ڕەیان جوهەر حوسێن
Mobil: 0750 4736575
yara_emc@yahoo.com

دەستەی نووسەران
* سەرهەنگ قادر ئیبراهیم
* گۆران ئەبوبەکر عوسمان
* هندرێن یونس ئەجم
* شاڵاو فارس ئەحمەد
* نورەدین حەمەدەمین عەلی
* بورهان عەلی حەمە حوسێن
* د. عەبدولقادر حوسێن ئەحمەد

نەخشەسازی
کاوە فاروق عەلی

ناونیشان:
هەرێمی کوردستان- هەولێر - دوو سایدی نەورۆز- تەنیشت فەرمانگەی ئای تیی

Eemail: ksnurses@yahoo.com

دیدارێک لەگەڵ بەڕێز سەرۆکی کۆمەڵە

پیرۆزبایی لە بەڕێزتان دەکەین بەبۆنەی دەست بەکاربوونتان وەک سەرۆکی کۆمەڵە و هیوای سەرکەوتنتان بۆ دەخوازین ..



• دەکرێ لە چەند دێڕێک خۆتان بناسێنن؟

من سەرهەنگ قادر أبراهیم لە شاری هەولێر لەدایک بوومە و سەرجەم قۆناغەکانی خوێندنم لەم شارە تەواو کردووە، لە ساڵی (2001) بڕوانامەی دبلۆمم بەدەستهێناوە لە پەیمانگەی تەکنیکی هەولێر- بەشە پزیشکیەکان، لە ساڵی (2008) بڕوانامەی بەکالۆریۆسم بەدەستهێناوە لە زانستی پەرستاری لە زانکۆی هەولێری پزیشکی.

لە ساڵی (2012) بڕوانامەی ماستەرم بەدەستهێناوە لە تەندروستی گشتی لە کۆلێژی پزیشکی – زانکۆی ئۆفیغن لە وڵاتی فەرەنسا.

ئێستاش مامۆستام لە کۆلێژی پەرستاری لە زانکۆی هەولێری پزیشکی و سەرۆکی کۆمەڵەی زانستی پەرستارانم.

• خوێندنەوەی بەڕێزتان چی یە لەسەر سیستەمی تەندروستی بەگشتی و کاری پەرستاری بەتایبەتی لەهەرێمی کوردستان؟

وەک ڕوونە لای بەڕێزتان سیستەمی تەندروستی لە هەرێمی کوردستان سیستەمێکی زۆر لەمێژینەیە، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە پێداچوونەوە بە سەرجەم یاساکانی تەندروستی بکرێت. بەهۆی کارکردنم بۆ ماوەی (14) ساڵ لەم بوارەدا تێبینی زۆر خاڵی لاوازمان کردووە لەم سیستەمەدا کە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە هاولاتیان بە پلەی یەکەم و ئابووری کوردستان بە پلەی دووەم و پلەی سێیەمیش کاردەکاتە سەر ئاسایشی تەندروستی لەهەرێمی کوردستان. چونکە نەبوونی سیستەمێکی تازە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە هەر تاکێک لە کۆمەڵگا و بڵاوبوونەوەی جۆرەها نەخۆشی و کارەسات، لە ڕووی پەرستاریشەوە ئەوەی کە ڕوونە نەبوونی پێناسەی کار (Job Description)ە بۆ پەرستاران و تێکەڵبوونی پیشەکەیان لەگەڵ لایەنی دیکە لە بواری تەندروستیدا وەک پزیشک و کارمەند و هتد.....

بۆیە زۆربەی کات پەرستاران ناتوانن کارەکانیان بەشێوەیەکی سیستماتیک پێشکەش بکەن لە دام و دەزگا تەندروستیەکاندا. سەرەڕای هەموو ئەمانە ئێمە بە گەشبینیەوە لە ئایندە دەڕوانین بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتانەی باسمان کرد.

• ڕوانینتان بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتانەی باستان کرد چی یە؟

وەک باسمکرد هەندێ کێشە دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی سیستەمی تازە لە کەرتی تەندروستی، چونکە لە زۆربەی وڵاتاندا ساڵانە پلانی تازە دیاری دەکەن بۆ دەوڵەمەندکردنی سیستەمی تەندروستی. بەڵام تاوەکو ئێستا ئەم پلانە نابینرێ لە لایەنی پەیوەندیدارەوە. ئێمە کارنامەیەکی تازەمان هەیە بۆ چارەسەرکردنی بەشێک لە گرفتەکان، بۆ نمونە بە یاساکردنی ئەرک و مافی پزیشک و پەرستار و کارمەند و لایەنەکانی دیکە و جێبەجێ کردنیان لە دام و دەزگاکاندا چارەسەرە بۆ ئەم کێشانە و



سود بەخشیشە بۆ هاولاتیان، چونکە لەماوەی رابردوودا بە کردنەوەی چەندەها نەخۆشخانەی تازە و سەردەمیانە گرفتی هاولاتیان و نەخۆش بەتایبەتی چارەسەرنەکراوە. هیوادارین بتوانین کار لەسەر پلان و بەرنامە بکەین نەک دروستکردنی بالاخانەی مودیرن بۆ نەخۆشخانەکان.

• وەک کۆمەڵە بەرنامەتان چی یە بۆ باشترکردنی رەوشی پەرستاری؟

لە راستیدا ئەم پرسیارە لە جێگەی خۆیەتی، بۆ زانیاریتان نزیکەی مانگێکە دەست بەکاربوومە وەک سەرۆکی کۆمەڵە، دوای گەرانەوەم لە دەرەوەی ولات بە گوڕ و تینێکی زۆرەوە هاتینە ناو ئەم کۆمەڵەوە، بۆ هەمان مەبەست کە بەرەو پێشبردنی رەوشی پەرستارانە لە هەرێمی کوردستان.

بەلام ئەوەی جێگای تێبینیە ئەو یاسایانەی کە کۆمەڵەکان کاری پێوەدەکەن وەک یاسای ولاتانی دیکە نیە. بۆ نمونە کۆمەڵەی پەرستارانی ئەمریکی دەسەلاتێکی رەهایان هەیە لە کەرتی تەندروستی لە هەمان کاتیشدا بەرپرسن لە کێشە و گرفتەکان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان و جێ بەجێکردنیان.

بەلام لە کۆمەڵەدا ئێمە ناتوانین هەموو شتێک ئەنجام بدەین، سەرەرای ئەوەی ئێمە گرفتەکان دەستنیشان دەکەین و چارەسەریان بۆ دەدۆزینەوە بەلام لایەنێکی تر دەبێت بە خاوەنی جێ بەجێکردنەکە ئەمەش خۆی لەخۆیدا هەم کێشەکە چارەسەر ناکات هەم رەوشی پەرستاریش بەرەو پێشەوە ناچێت و گەشە ناکات.

بۆ نمونە تاوەکو ئێستا وەصفی وەزیفی لە کوردستان جێ بەجێ ناکرێت کە رۆلی سەرەکی هەیە لە دیاریکردنی ئەرک و مافی پەرستاران و بەرە و پێش بردنی تواناکانیان.

• گرنگی بوونی سەندیکای پەرستاران بە چارەسەر دەزانی؟

بێگومان بەڵێ، چونکە وەکو باسمکرد ئەو یاسایانەی کە سەندیکا و کۆمەڵەکان رێکدەخا لە هەرێمی کوردستان دەسەلاتێکی فراوانتر دەدات بە سەندیکاکان نەک کۆمەڵەکان، بۆیە بوونی سەندیکای پەرستاران بە پێویست دەزانین، چارەسەری زۆربەی کێشەکانی پەرستاران دەکات و هۆکارێکە بۆ بەرەوپێشبردنی کەرتی تەندروستی. چونکە پەرستاران زیاتر لە 50% ی کەرتی تەندروستی پێک دەهێنن. بۆ ئەم مەبەستەش هەوڵەکانمان بەردەوامە بۆ بە سەندیکاکردنی کۆمەڵە. ئێستاش چاوەروانی پەرلەمانی کوردستانین کە ئومێدمان وایە چەند یاسایەک دەربچێت بۆ باشتر کردنی کەرتی تەندروستی و بەرەوپێشبردنی رەوشی پەرستاران وە بوونی یاسایەک کە هاوشێوەی ولاتانی دەرەوە بێت بۆ دروستبوونی سەندیکای پەرستارانی کوردستان.

• لە کۆتاییدا دەتەوێ ئاماژە بە چی بکەیت ؟

وێرای پیرۆزبایمان لە سەرجەم پەرستارانی کوردستان بە بۆنەی (5/12) هیوادارین بتوانین لە ئاست ئەو بەرپرسیاریەتیەدا بین کە لەسەر شانمانە، لێرەوە دەستخۆشی لە یەکە دیکەی ئەندامانی دەستەی بالای کۆمەڵەکەمان دەکەم کە بەبێ دریغی و بێ هیچ ئیمتیازێک کاردەکەن بۆ بەرەوپێشبردنی پیشەی پەرستاری و کاری کۆمەڵە.سوپاسی هەموو پەرستارێکی خۆشەویست دەکەم کە هاوکارمانن لە زۆربەی کاتەکاندا.

لە کۆتاییدا زۆر سوپاس بۆ سەرۆکی کۆمەڵە بەرێز (سەرهەنگ قادر أبراهیم) بۆ رەخساندنی ئەم دەرفەتە.

سوودەکانی گوێزی هندی بۆ تەندروستی مرۆڤ



د. کەریم فەتاح عەزیز بەرزنجی

گویزی هندی بەزمانی ئینگلیزی پی ی دەلێن (coconut) وەرگیراوە لە(کۆکۆ) بەزمانی برتغالی واتە مەیمون چونکە گویزی هندی لەسەری مەیمون دەکات .

ئەم بەرهەمە لە وولاتی هندستان زورەو لە وولاتی عەرەبیش لەسەلتەنەی عومان هەیە چونکە هەواکەی شێدارەو دەکەوێتە سەر دەریای عەرەب وە لە ئێران هەیەو پێی دەلێن بارنج وە لە تورکیا پێی دەلێن نارجیل هەروەها لە ئەندونسیاو موزەنبیق و مەکسیک زۆرە وە لە شوێنی گەرم وشێدار دەرۆیت و هەر دارە نزیکەی 35 گویز دەدات .

پێکهاتەی کیمایی گوێزی هندی بریتیە لەرۆنی زەیتی و ترشی اسید بەریژەی 45-50 % و ترشی پالمیلیک 10 % وە بێجگە لە ترشەکانی ستاریک و لنویک و کادوک وە هەروەها کانزاکانی فۆسفۆرو کالسیوم .

لەگرینگترین سوودەکانی بۆ تەندروستی مرۆڤ بریتین لەچالاککردنی سووری خوین و پاریزگاری کردن لەتووش بوون بەجەلتەی دەماغ و دل وەقژ بەهێز دەکات و یارمەتی گورچیلەو جگەر دەدات بۆ ئاسان کاری لەکارەکانیان و کەم کردنەوەی چەوری زیانبەخش و زیادکردنی چەوری سوود بەخش و سوودی هەیە بۆ نەخۆشی شەکرەو یارمەتی هەرس دەدات و ئەمە جگە لەوەی کە لەناو گویزی هندی ئاویک هەیە کە زۆر سوودی بۆ تەندروستی هەیەو ناسراوەبەئاوی ژیان وەپیک هاتووەلە90% ئاوو بەشەکەی تری پیک هاتووەلەکانزاکانی وەکو پوتاسیوم و مغنیسیوم و صودیوم و فتیامنات وە سوودی هەیە بۆ بەهێزکردنی ووزەی لەش بۆ وەرزشکردن و دابەزینی کیشی لەش و راگرتنی پالەپەستۆی خوێن و بەهێزکردنی دل و بوریەکانی خوین و وە سوودی هەیە بۆ تەرکردنی پێست و رزگارکردنی لەش لە هەندیک لە پاشماوەکان لە ریگەی کوونەکانی پێستەوە وە یارمەتی کرداری هەرسکردن دەکات بەتایبەتی لە بەساڵاچووەکاندا وە لە دوایین توێژینەوەدا دەرکەووتووە کە خواردنەوەی ئەم شلەیە بۆ ماوەیەکی زور یارمەتی توانەوەو هاتنەخوارەوەی بەردی گورچیلە دەدات وە لەبەر ئەوەی مادەی کاربۆهیدراتی کەمەو الیافی زورە سوودی بۆ نەخۆشی شەکرەهەیەوەدەرکەوتوەکەهارینی پەلکی گویزەکەو تحمیز کردنی یارمەتی دەرەبۆ سپی کردنەوەی دانەکان و پاراستنی پووکی ناو دەم و نەهیشتنی بۆنی ناخۆشی ناو دەم وە زانای ئەمەریکی (ئازنوونی) لە زانکۆی تکساس پاش لیکۆلینەوە بۆی دەرکەوتوە کە ئەوانەی رۆژانە1-2 گۆیز دەخۆن ئاستی چەوری سوود بەخش (HDL) و بەرز دەکاتەوە بەرادەیەک کە لەش سوودی لی دەبینی و پاریزگاری لی دەکات لەتووش بوون بەنەخۆشیەکانی دڵ و لولەکانی خوێن هەروەها کەمکردنەوەی چەوری زیان بەخش (LDL). بەهیوای تەندروستیەکی باش .

سەرچاوە:
1 - قاموس التداوي بالنبات
2 - الموسوعة الحرة
3 - انتەرنیت



حەوت سەرسورهێنەرەکەی جەستەی مرۆڤ



نورەدین حەمەدەمین عەلی
دەستەی بالا

1 -تاکەبەش لەلەشی مرۆڤ کەخوێنی بۆناچێت رەشێنەی چاوە
2 -مرۆڤ لەباری ئاساییدا لە یەک خولەکدا (16)جار هەناسە دەدات



3 -گوێی چەپ بە هێزترە لەگوێی راست لە بستندا
4 - هەرمرۆڤێک سالانە بری یەک تەن ئاو دەخواتەوە
5 - مێشکی مرۆڤ لە(14) هەزار ملیۆن ووردیلە خانە پێک دێت
6 - ژمارەی خرۆکە سوورەکانی خوێن لەلەشی مرۆڤدا (25)بلیۆن خرۆکەیە
7 -درێژی شادەمارەکان(600) هەزار کیلۆمەترە

28 سوودی سیر

1 -دژی ڤایرۆسی تاعون (قولەچاوە)یە
2 -خوێن پاک دەکاتەوە
3 -پەستانی خوێن دادەبەزێنی
4 - دل چالاک و بەهێز دەکات
5 -کرمی ریخۆلەو گەدە دەکوژێت
6 -ئارەزووی (سێکس)زیاد دەکات
7 -بەسوودە بۆ تەنگە نەفەسی و هەناسە توندی کەم دەکاتەوە
8 -کرمی ئەکسیورپ و کرمی ئەسکارس دەکوژێت
9 -دەبێتە هۆی نەمانی کریشی سەر
10 -دژی هەوکردنی ریخۆلەیە
11 -گەرمی هێنەرە بۆلەش
12 -هەرس لە گەدەدا ئاسان دەکات
13 -ناو دەم پاراو دەکات و زوو توونێت نابێت
14 -میزهێنەرە بە سوودە بۆ دابەزینی لم و بەردی گورچیلە
15 -دژە ژەهری پێوەدانی ژەهراویەکانە
16 -پووک و ددان بە هێز دەکات
17 -وریاکەرەوەیە
18 -بۆ لاوازی بە سوودە
19 -چالاکی بە دل دەدات و لیدانی دل ریک دەخات
20 -مێشک بە هێز دەکات
21 -دەمارە کرژەکان خاو دەکاتەوە
22 -دژی مێکرۆبی شیرپەنجەیە
23 -چاو رۆشن دەکات وبینایی بە هێز دەکات
24 -بۆنی ناخۆشی ناو دەم ناهێلێت
25 -بەسوودە بۆ باداری رۆماتیزمە
26 -دەبێتە هۆی چاک بوونەوەی ژانە سەر
27 -گەشە بە کورپەلەی ناو سک دەدات
28 -شەکرەی خوێن رادەگری



نەخۆشیەکانی مێشک

د.عبدالقادر حسین احمد



ئەمانە دوو جۆرن

1. نەخۆشیە ئەندامیەکانی مێشک (organic disease)

بریتین لەو نەخۆشیانەی مێشک کە هۆیەکی ئەندامی وەکو (برینداری شانەی مێشک) ی هەیە.

2. نەخۆشیە فەرمانیەکانی مێشک (functional disease)

ئەو نەخۆشیانەن، کەهۆیەکی ئەندامی یان تێدا نادۆزرێتەوە. لێرەدا ئێمە تەنها باسی نەخۆشیە فرمانی یەکان ئەکەین کە دوو پۆلن:

أ. هۆشتێکچون خەمۆکی و شادی (Manic Depressive Psychosis)

دڵتەنگی مرۆڤ تا ئاستی خۆکوشتن، دەمێکی تر مرۆڤ چالاک و دڵخۆش و رووکراوەیە. لە هەر بارێکدا چەند هەفتەیەک یان چەند مانگێک دەمێنێتەوە.

ب. شیزۆفرینیا (أنفصام الشخصیە) – Schizophrenia

باوترین نەخۆشیەکانی مێشکە و زۆربەی نەخۆشیەکانی نووستوی ناو نەخۆشخانەکان دەگرێتەوە. بە پێچەوانەی باوەری خەڵکی یەوە، شیزۆفرینیا فرەکەسایەتی نی یە و دووکەرت بوونی کەسایەتی نی یە. لێرەدا هەندێ کەس لەگەڵ جۆری لەهیستریا تێکەڵ دەکەن. شیزۆفرینیا بەپێی نیشانەکانی دەکرێ بەچوار چەشنەوە:

1. ئەوانەی هەست بەشێوانی هەست و سۆزیان ناکرێ، تەنیا بێتاقەت و سست و نەخۆش دیارن.

2. ئەوانەی گرنگی بەدەورو بەریان نادەن و هیچ چێژ لە دەوروبەرو تێکەلاوی خەلکی وەرناگرن. گرنگی بە رووداوەکانی ناوخۆیان دەدەن.

3. ئەوانەی توشی هورێنە (Hallucination) و بوون و شتەخەیالبازی (Delusion) یەکان بەراست دەزانن.

4. ئەوانەی بیرکردنەویان دەشێوێ و قسە دەبزرکێنن و ووردە ووردە زیرەکی و یادیشیان دەشێوێ و بەرەو شێواوتر دەچن.

بەلام زانستی نوێ و پزشک و دەروونزانەکان، شیزۆفرینیایان بە دوو جور پۆلین کردووە.

1. ئەوانەی لەزۆر زووەوە توشیان هاتووە و لەوەوپێش هەلس و کەوتی کومەلایەتی یان لەهەرزەکاری یان لەسەرەتای پێگەیشتنیانەوە شێواوە. بەدەگمەن بەتەواوی چاکدەبنەوەو پێیان دەووترێ شیزۆفرینیای پرۆسیسی (Schizophrenic Process)

2. ئەوانەی لەناکاو تووش دەبن و لەوەوپێش هەلس و کەوتی کومەلایەتییان ئاسایی بووەو لەکارەساتێکی ناهەموار تووشیان بووە، ئەوان شانسی چابوونەوەیان زۆرترە بۆ بارێکی ئاسایی.

هۆیەکانی تووش بوو بە شیزۆفرینیا:

1. رەچەلەکی
2. شوێنەواری
3. کیمیاوی یە

ئەگەر بڵێین هۆکارەکەی بەتەواوەتی رەچەلەکە، کەواتە ئەوەی نارێکی لەکرۆمۆسۆمەکانی هەبێت دەبێت شیزۆفرینیای هەبێت شوێنەوارەکەی هەرچۆنێک بێت. وەئەگەر شوێنەوار بەهۆکار دابنێین، ئەوە رەچەلەک رۆلی نابێت لەتووشبونی ئەم نەخۆشیەدا. بەلام لە راستی دا دەرکەوتووە ئەوانەی کەم و کوری کرۆمۆسۆمیان هەیەو لە ژینگەیەکی نالەباریشدا دەژین ئەوە ئەگەری توشبونیان بە شیزۆفرینیا زیاتر دەبێت.

ئەگەر باوانێک شیزۆفرینیای هەبێ [50 %]ی منداڵەکانیشیان توشی دەبن. ئەگەر [100] منداڵ کەدووانە بەیەکیوە بووبن، شیزۆفرینیایان هەبێ لە [46] یان دا، تاکە دووانەکەی تریش شیزۆفرینیایان هەیە.

Population	incidence (%)
General population	1.0
Sibling of schizophrenic patient	8.0
Child with one schizophrenic parent	12.0
Dizygotic twin of a schizophrenic pt.	12.0
Child of two a schizophrenic parents	40.0
Monozygotic twin of a schizophrenic patient.	47.0

(لەینگ – R.D. Laing) ی پزیشکی دەروونی ئینگلیزی دەڵێ:

شیزۆفرینیا لەئەنجامی رووداوە ناهەموارو پەیوەندی یە نالەبارەکانی ناو خێزانەوە دروست دەبێ.

بیردۆزی کیمیاویش وادادەنێ کە ئەم نەخۆشیە لەئەنجامی زۆربوونی جۆرە ماددەیەکی کیمیاوی یەوەدروست دەبێ کەخۆی لەدەماغ دا دەبێ.

دەرکەوتووە خواردنی دەرمانی {LSD- 25 } و {میسکالین} نیشانەکانی





شیزۆفرینیا لەمرۆڤی ساغ دا دروست دەکەن.

هەندێ ماددەش لەلەشی مرۆڤ دا هەیە گرینترینیان _ سیرۆتونین_ {Serotonin}ە. لەپێکهاتندا زۆر لە {LSD} میسکالین دەچن.

شیزۆفرینیا پەیوەندی بەزۆر بوونی ئەم مادانەوە هەیە لە دەماغ دا. زۆر جار بۆ چارەسەرکردنی شیزۆفرینیا جورە دەرمانێک بەکاردەهێنرێ کەزۆربوونی لە ئاسایی بەدەری ئەم مادانە ناهێڵێ.

بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی ژیری دوو ڕێگای هەیە:

1. ڕێگای سروشتی: لەم ڕێگایەدا دەرمان یان ڕێگەی فسیولۆجی یان سەر لەکارەبادان یان نەشتەرگەری دەماغ بەکار دەهێنرێ.

2. چارەسازی دەروونی: لەکۆمەڵە ڕێگایەک پێکهاتوون ئەیەوێ هەڵس و کەوتی نەخۆشەکە بگۆڕێ. وەکو {شێکردنەوەی دەروونی، چارەسازی هەڵس و کەوت، چارەسازی بەکۆمەڵ}.

بەکارهێنانی هەر ڕێگایەکیش لەسەر ئەوەی بەندە کەچارەسازەکە هوی نەخۆشیەکە بەچی دەزانێ؟ ئەوانەی هوکارەکەی بەگۆڕانێکی فسیولوجی یان کیمیاوی دادەنێ ئەوە ڕێگای سروشتی بەکار دەهێنن. بەلام ئەوانەی کە شوێنەوار بەهۆکاری نەخۆشیەکەدەزانێ ئەوە ڕێگای چارەسازی دەروونی بەکار دەهێنن:

1. ڕێگەی سروشتی:

أ. سەر لەکارەبادان. ECT: یەکێکە لەو ڕێگایانەی هەر لەبیست سال لەمەو بەرەوە بەکارهێنراوە. لەم کارەدا

تەزوویەکی کارەبا بەدەماغ دا دەبردرێ. ئەمەش دەبێتە هۆی گەشکە- convulsion. لەهۆش خۆچوون {loss of consciousness} . ئەم ریگایە زیاتر لەچارەسەرکردنی دلتەنگی یە توندەکان و خەمۆکیەکانبەکار دەهێنرێ و سەرکەوتن بەدەست دەهێنێ. لەزۆربەی کاتدا بەکار هێنانی تەزووی کارەبا زیانی کەمترە لە بەکارهێنانی دەرمان.

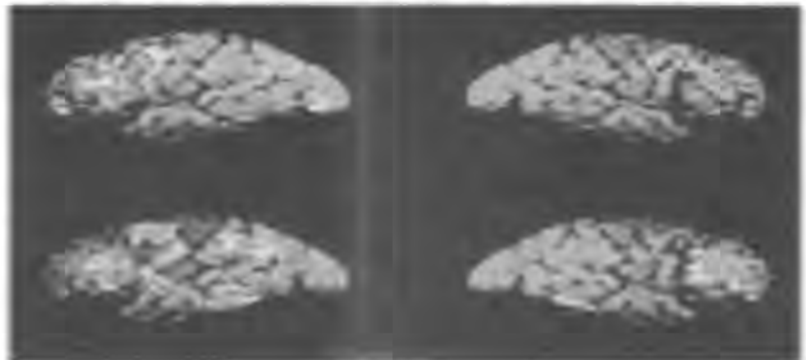
ب. دەرمان: زۆر دەرمان بۆ دەست بەسەراگرتنی نیشانەی نەخۆشیەکان بەکار دەهێنرێ. بەتایبەتی دەرمانەکانی دژە سایکۆسس و هەندێ جار دەرمانەکانی دژە دلەڕاوکێ و جێگیرکردنی مەزاگیش بەکاردەهێنرێ.

Mental Disorder

2. چارەسەری دەروونی:

لەسەر شێوەی دانیشتن دایە لەگەل نەخۆشەکان دا. بنچینەکەی لەکارەکانی فروید وەرگیراوە. سەرکەوتنێکی زۆر لە چارەسەرە دەروونیەکان بەدەست دەهێنێ. چاک بوونەوە یاخود هەلس و کەوت گۆڕین Change of Behavior زووتر دێت بەدەستەوە. ئەگەر نەخۆشەکە مل ملانێ و ویستەکانی ئەودیو هەستی ئاگادارکرایەوە. بۆ ئەم مەبەستەش یارمەتی نەخۆشەکە دەدرێ بکەوێتە دۆخی {یادکردنەوەی ئازاد- التداعي الحر – Association Free }. ڕێگەی دەدرێ چی بەخەیالدا داهات بیلێو قسەکەی پێ نابڕدرێ. ئەمەش شتێکی ئاسان نی یە بەتایبەتی بەیادهاتنەوەی { ململانێکان و ڕووداو و حەزوو ویستە کپ کراوەکانی منالی} کەبەچاوگی Source دەردەکەدا دەنرێ.

بە پێچەوانەی ئەمەشەوە چارەسازی هەلسوکەوت ناسی هاتەکایەوە کەبناغەکەی لە بیردۆزی فێربونی {پافلوف وسکینەر} وەرگیراوە. ئەوانەی هێنانەژێرباری سکینەر بەکار دەهێنن، ئەیانەوێ بەهۆی ئەم ڕێگایەوە دەست بەسەر نیشانەی نەخۆشیەکەدا بگرن و هەلس و کەوتی نەخۆشەکە بەشێوەیەکی پەسەند بگونجێنن. ئەوانەی هێنانە ژێرباری پافلۆفی بەکاردەهێنن. ئەم نیشانانە بەهەلس و کەوتی چاک نەگوجێنراو دادەنێن. وەکو میکانیزمێکی بەرگری لەدوو دلی یەکەی دەپارێزن.



هەوکردنی ناوگەڵی منداڵ



و: هەردی عبدالقادر شێروانی
پەرستاری نیشتەجێی خولاو

هەوکردنی ناوگەلی مندال یان سوتانەوەی ناوگەلی مندال یەکیکە لە نەخوشییە زور بلاوەکانی پیست لە منداڵی ساوا . یەکیک لە هوکارەکانی هەوکردنی توندی پیست بەشیوەیەکی راستەوخو یان ناراستەوخو پەیوەندی هەیە بە لەپیکردنی بیجامە و دایبی(حەفازە) مندال . هەوکردنی ناوگەلی مندال روودەدات لە نیوان (9 بو 12) مانگی تەمەن وە ئەمەش لەو مندالانەی شیری وشک دەخون زیاترە لە چاو ئەو مندالانەی شیری سروشتی دایکیان دەخون .

هۆیەکان

• رووشان بەهوی ترشی میز و پیسایی
• سابونی بونخوش
• بیجامەی تەسک و خوری و در (زبر)
• تەری و گەرمی ناو دایبی وە ئەم تەری و گەرمییە دەمینیتەوە چونکە ناوپوشی دایبی نایلونە
• بەکتریا
• سپیەکەروو (candida)
• سکچون
• دەرمانی دژە زیندە (Antibiotic)

نیشانەکان

• سووربوونەوە و پەلەی زیپکەیی لە ناو گەلی مندال
• بیزارکەر و مایەی ئازارە بو مندال چونکە دەبیتە هوی ئازاریکی زور بو مندالەکە.

چارەسەرکردن

1. پاککردنەوەی شوینی تووش بوو بە ئاو وسابون
2. هیشتنەوەی شوینی تووش بوو بەکراوەیی هەتا وشک دەبیتەوە
3. لیدانی هەتوانی (مەرهەم) زینک ئوکسید بو ساریژکردنی پیست
4. لیدانی هەتوانی دژە زیندە ئەگەر بەهوی بەکتریاوە تووشی هەوکردن بوو
5. لیدانی هەتوانی دژە کەروو ئەگەر هەوکردنەکە بەهوی سپیەکەروو بوو
6. لیدانی هەتوان یان کریمی هایدروکورتیزون لە ژیر رینمایی پزیشک.

رۆڵی پەرستار لە چارەسەرکردن

• پیستی مندال







بــەردەوام وشـک و پـاک بێت بە تایبەت ناوگەڵی
• یەکسەر گۆڕینی بێجامە یان دایبی دوای پیسایی کـردن یان میزکردن
• شوشتنی ناوگەڵی منداڵ بە ئاو و سابون بۆ زووتر چاکبوونەوە
• پێویستە هەموو هەتوانی پێشوو لاببردرێت ئینجا هەتوانی تری لێ بدرێت
• دەرمــان پـێدان بـە گـوێرەی ڕێنمایی پزیشک

خۆپاراستن

خـۆپـاراسـتـن بـاشـتـرە لـە چـارەسـەرکـردن بـۆیـە پێویستە ئـەم خـاڵانـە جێ بـەجێ بکـەن تا منداڵەکانتان لە هەوکردنی ناوگەڵ بەدوور بێ :-

1. پـێـویـسـتـە دایـبـی ئـاو زۆر هـەڵمـژێت وە بـۆ یـەک جار بەکاربهێنرێت
2. زوو زوو دایبی منداڵەکەت بپشکنە و ئەگەر تەر بوو یان پیسایی کردبوو یەکسەر بیگۆڕە
3. شوشتنی ناوگەڵی منداڵ بە ئاو و سابون پاش پیسایی کردن
4. لێدانی هەتوان وەک هەتوانی (زینک ئۆکسید) بۆ پاراستنی پێست بـە تـایـبـەت ئەگەر ناوگەڵی منداڵ زۆر سووربویەوە
5. دوورکـەوتـنـەوە لـە شوشتنی نـاوگـەڵی مـنـداڵ بـە سـابـونی بـونـخـۆش چونکە لـەوانـەیـە نـاوگـەڵی سـووربـێـتـەوە لـەبـەرئـەوە ئـەو سابونەی لەلایەن پزیشک ڕێگەپێدراوە بەکاربیهێنە
6. پێش لە پێکردنی بێجامە یان دایبی پێویستە دڵنیابیت لە وشکی و خاوێنی ناوگەڵی منداڵەکەت
7. بێجامەی نایلۆنی تەسک کە بە پێستی منداڵ وەدەنوسیت نابێت لە پێی منداڵ بکرێت
8. دەست شوشتنی منداڵ پێویستە بـۆ ڕێـگـەگـرتـن لـە هـەمـوو جـۆرە هەوکردنێک



سەرچاوەکان

1. Essentials of Pediatric Nursing, Sixth Edition
2. Straight A›S in Pediatric Nursing, Second Edition
3. ئینتەرنێت

گۆشەی هەرجارەو شارەزاییەکی پەرستاری (کارامەییەکی پەرستاری)...



لەلایەن: دارا عبدالله قادر
ماستەر لە زانستی پەرستاری هەناو ونەشتەرگەری پێگەیشتووان
کۆلێژی پەرستاری زانکۆی هەولێری پزیشکی

سلاو بەڕێزان ....

خۆم بە خۆشحال دەزانم کە لەڕێگەی ئەم **گۆڤارە زانستی یەوە** بتوانم خزمەتێک **بە پەرستارانی بەڕێزو** نەخۆش و کاری پەرستاریدا بگەیەنم **ئەگەر بە چەند دێڕێکیش** بێت، ئەویش بە شی **کردنەوەی پڕۆسیجەری** ئەو شارەزایی و کارامانەی **کە مافی پەرستارە ئەنجامی بدات وەک** ئەرکێکی **پەرستاری لە نێوەندە** خزمەتگوزاریە تەندروستی یەکاندا.

لێرەدا سێ مەبەستی سەرەکیم هەیە لە نووسینی ئەم شارەزایی و کارامانە:

١. دووبارە وەبیرهێنانەوەی ئەو پروسیجەرانەی کە پەرستاران ئەنجامی دەدەن.

٢. نوی کردنەوە و ئاگادارکردنەوەی پرستاران لە زانیاری نوی دەربارەی پڕۆسیجەرەکان.

٣. یەکخستنی پڕۆسیجەرەکان لەسەر بنەمایەکی تەواو زانستی و دوور لە تەقلید و نەریتی هەلە.

لەگەل هەر پڕۆسیجەرێکیش هەولدەدەم هۆکارەکانی شی بکەمەوە کە ئاخۆ لەبەرچی ئەم هەنگاوانە بەم شێوەیە بکرێت باشترە.

شایانی باس کردنە لە سەرچاوەدا سوودم وەرگرتووە لە سایتەکی جیهانی بەناوبانگ تایبەت بە زانستی پزیشکی و تایبەتتر بە کارامەیی وشارەزایی کاری پەرستاری کە ناوی (Mosby) یە لەژێر لینکی www.elsevierperformancemanager.com/) (NursingSkills/Home

کە ئەویش سایتەکی بە بەرامبەرە واتا بە پارە ددتەوانیت بچیتە ناویەوەو سوودی لی وەربگریت. وەک ریکلامیک بۆ خۆی، کۆمپانیایەکە بۆ ماوەی دوو مانگ بەبی بەرامبەر ئەکاونتێکی بۆ مامۆستایانی کۆلێژی پەرستاری لە زانکۆی هەولیری پزیشکی دا کردەوە و منیش توانیم لەم ماوەیەدا زیاتر ٥٠٠ پروسیجەر داونلۆد بکەم بە نوێترین ئەپدەیتی سالی ٢٠١٣ کە لە نوێترین سەرچاوەکانەوە وەریانگرتبوو.

وەلەخوای گەورە داواکارم پشتیوانمان بێت بۆ بەردەوام بوون لە خزمەتکردنی نەخۆش و پەرستاران لە رێگای ئەم گۆڤارە پڕ لە زانستەوە.

شارەزایی وکارامەیی یەکەم: چۆنیەتی دانانی OPA بۆ نەخۆش

First Nursing Skill: Oral Airway Insertion

ئاگادابوون:

- OPA واتا Oropharyngeal airway یان پێی دەلێن ئیروەی کە بەکاردێت بۆ یارمەتیدانی ڕێک و پێکی هەناسەدان وکرانەوەی ڕێرەوی هەناسەی نەخۆش، لەکاتێکدا کە دەبێ نەخۆش لە باری بێ هۆشیدا بێت نەک هۆشداری، ئەویش لەوانەیە لە نەخۆشی هۆشدار ببێتە هۆی گرژبوونی بۆری هەناسە، ڕشانەوە، کۆخین، یان بەرچینچکە (gag reflex).

- بۆ دوورکەوتنەوە لە ڕشانەوەو هەلمژینی بۆ ناو بۆری هەناسەو سیەکان، دەبێ ئیروەی بەزووترین کات لابردرێت لەکاتی ڕوودانی بەرچینچکە.

پێداویستیەکان:

- دەست کێش.
- پارێزەری چاو.
- ماسک.

- ئامێری سەکەر (suction machine).
- پاڵەری زمان (tongue depressor).
- بیستەری پزیشکی (stethoscope).
- ئێروەی بە قەبارەی گونجاو.

هەڵسەنگاندن:

دەبێ دڵنیا بیت لەوەی کە نەخۆش لە باری بێ هۆشیدایە.

ئامادەکردن:

دەبێ نەخۆش لەسەر پشت پاڵکەوتبێت.

پرۆسیجەر:

١. شوشتنی دەست بە ڕێگایەکی زانستی و وشک کردنەوەی.

٢. لەبەرکردنی دەست کێش، ماسک، و پارێزەری چاو.

٣. ڕاکێشانی خوێن، دەردراو، شلە، وماددەی بێگانە لە ناو دەم و ناوەوەی قورگ بە ئامێری سەکشن.

٤. بە هۆی پاڵەری زمان، پاڵپەستۆ دەخرێتە سەر زمان بۆ خوارەوە و دواتر بۆ دەرەوە یان پێشەوە.

٥. ئێروەیەکە بە دروستی و ڕووەو خوار دەخرێتە ناو دەم و پاڵپێوە دەنرێت بۆ ناو قورگ تا لێواری دەرەوەی ئێروەیەکە دەلکێت بە ڕووی دەرەوەی لێوی نەخۆش.

٦. لە کاتێکدا ئەگەر پاڵەری زمان دەست نەکەوت وەیان نەتوانرا دەمی نەخۆش وەک پێویست بکرێتەوە بە هوی قفل بوونی شەویلاکی خوارەوەی، ئەوا دەبێ بە گۆشەی ٩٠ پلە ئێروەیەکە لەسەر لایەک بخرێتە لاتەنیشتێکی ناو دەمی نەخۆش و دواتر سوڕاندنی ئێر وەیەکە ڕووەو خوارەوەی قورگی و جێگیر کردنی تا ئەو کاتەی لێواری دەرەوەی ئێروەیەکە دەلکێت بە ڕووی دەرەوەی لێوی نەخۆش.

٧. دەبێ ئاگاداری شوێنی تایبەت بە ئێروەیەکە بیت و دڵنیا بیت لە جێگیری، چونکە ئەگەرلە شوێنی خۆی نەبێت ئەوا لەوانەیە پاڵەپەستۆ بخاتە سەر دیوی دواوە قورگ و ببێتە هۆی گیران و داخستنی قورگ.

٨. ئەگەر پێویستی کرد ئەوا هەواگۆرکێ (ventilation) بۆ نەخۆش دەکرێت.

٩. دانانی بیستەری پزیشکی (stethoscope) لەسەر سنگی نەخۆش و دڵنیا بوون لە ڕێکو پێکی و تەواوی هەناسەدان و ئاگاداربوون لەهەر دەنگێکی نا ئاسایی لەکاتی هەناسەدان.

١٠. ئەو پێداویستیانەی کە بەکارهاتوون دەبێ فڕێ بدرێنە شوێنی تایبەت وە ئەو ئامێرانەشی کە بەکارهاتوون دووبارە پاک بکرێنەوەو بگەڕێندرێنەوە شوێنی خویان.

١١. دووبارە شوشتنەوەی دەست دوای تەواوبوونی پرۆسیجەرەکە.

١٢. تۆمار کردن لە پەڕاوی تایبەت بە تێبینیەکانی پەرستار، کە دەبێ ئەم زانیاریانەی خوارەوەی تێدابێت:

- هۆکارو کاتی دانانی ئێروەیەکە و قەبارەی بەکارهاتوو.
- ڕێژە، ڕێک و پێکی، و قولی هەناسەدان.
- هەر دەنگێکی نائاسایی بیستراو لە کاتی هەناسەدان.
- ڕێژەی ئۆکسجین و دوان ئۆکسیدی کاربۆن لە خوێن دا.
- هەر گۆانکاری یەک لە ئاستی هۆشیاری نەخۆش و بەرچینچکە.

سەرچاوە:

Adapted from Perry. A.G.. Potter. P.A.. Ostendorf. W.R. (2014). Clinical nursing skills & techniques (8th ed.). St. Louis: Mosby.



ئەرک و مافی نەخۆش


هیوا ئەحمەد

هەموو ئەوکەسانەی پێویستیان بە خزمەت گوزاری تەندورستی دەبێت ماف و بەرپرسیارەتیش دەیان گرێتەوە

مافی نەخۆش بەگشتی لەدۆسیەی حکومەتدا باسی لێ وە دەکرێت، (پەیماننامەی نەخۆش). پەیماننامەی نەخۆش جیاوازە لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکیتر، ئەویش بەپێی جیاوازی سیستەمی سەرپەرشتی یاچاودێری تەندورستی، یا کەلتوری و پیشەنگی.

ئامانج لە پەیماننامەی نەخۆش گەرەنتی پاراستنی بەرزترین ئاستی تەندورستی مرۆڤە هەروەها دابین کردنی باشترین جۆری خزمەت گوزاری تەندورستیەتی.

مافی نەخۆش بەندە لەسەر مافی مرۆڤ و بیرۆکەی مافی هەرکەسێک سەبارەت بە شکۆداری و یەکسانی یەکەی وەدەبێت رێزی لێ بگیرێت لەلایەن هەموو ئەوستافانەی کەپێش کەشکاری خزمەت و سەرپەرشتیاری تەندورستین.

لەهەندێک پەیمننامەدا هاتووە جگە لەدابین کردنی مافی نەخۆش، نەخوشیش هەندێ بەرپرسیارەتی بەرامبەر بەو خزمەت گوزاریە لەسەرشانە بۆزیاتر یارمەتیدان و کاراکردنی کارەکان.

بەپێی پەیمانی سکۆتلەندی 2012 ماف و بەرپرسیارەتی نەخۆش بەم شێوەی خوارەوە دیاری کراوە:

1. چوونەناو یادەستپێگەیشتن
2. پێ راگەیاندن و بەشداری کردن
3. بروا پێکردن
4. رێزگرتن
5. ئاسوودەیی
6. سەرنجەکان و گلەیەکان

نموونە بۆ ماف و بەرپرسیارەتیەکانی نەخۆش: پێ راگەیاندن و بەشداری کردن

- مافی نەخۆشە بەشداری لە هەموو بریارو چارەسەرێکدا بکات.
- مافی نەخۆشە زانیاری هەبێت سەبارەت بە هەڵبژاردنی جۆری چاودێری و چارەسەرکردنی.
- مافی نەخۆشە داوای یارمەتی بکات کاتی بریاردانی لە چۆنیەتی چاودێری کردنی باری تەندورستیەکەی.
- مافی نەخۆشە بۆ رێک پێ راگەیاندنی سەبارەت بە چاودێری و چارەسەرکردنی.
- مافی نەخۆشە بۆ پەسەندکردن یا رەتکردنەوەی هەر چارەسەرێک، تاقیکردنەوەیەک، یاپشکنینێک کەنیازبێ بۆی ئەنجامبدرێت.
- بۆ ئەوکەسانەی گەورەن و ناتوانن بریاری خۆیان بدەن سەبارەت بە چارەسەرکردن و چاودێری کردنیان بەبێ یارمەتی، دەتوانن چاوەڕوانی بەشداریکردن بن.
- ئەگەر کەسێک لە ژێر شانزەساڵیدا بوو، خاوەن پیشەتەندورستیەکانیش بەدوای بڕوای ئەو بوون ئەوە دەتوانن بۆخۆیان بریاردەن سەبارەت بە چاودێری و چارەسەرکردنیان.
- نەخۆش مافدارە بەشدار بێت راستەوخۆ یا لەرێگای نوێنەرەکانیان، بۆ پلان دانان و دارشتن و باسکردنی چۆنیەتی خزمەتکردنی لەو شوێنە.
- نەخۆش دەتوانێ هەندێک بەرپرسیارێتی سەبارەت بەتەندورستی خۆی هەڵبگرێت.
- نەخۆش دەتوانێ چالاکانە بەشداری مشتومڕو بریاردان بکات سەبارەت بە چاودێری و چارەسەرکردنی.
- نەخۆش دەتوانێ ئەگەر شتێک تێنەگەیشت پرسیار بکات.
- نەخۆش رێگا بەستاف بدات بزانێ لەهەر گۆڕانکاریەکی تەندورستی دا.
- نەخۆش بە ستاف بلێت لەکاتی هەرگۆڕانکاریەکی ناونیشان و تەلەفونەکەیدا.
- وەلەکاتی بەخشینی هەر ئەندامێکی لەش دوای مردن پێویستە ناوی نەخۆش لەسەر ئۆرگانەکە تۆماربکرێت.

ئەو پشکنینانەی پێویستە هەموو پیاوێک ئەنجامیان بدات



شمس الدين عبدالله محمد
پەرستاری زانکۆ

دەستنیشانکردنی پێشوەختی هەندێک نەخۆشیی، دەکرێ ڕێگا لەو ئالۆزکارییانە بگرێت کە بەهۆی کۆنترۆڵنەبوونی حاڵەتەکەوە ڕوودەدەن، بەڵام بیرمان نەچێت پشکنین پزیشک دەینووسێت و لەسەر بنەمای تەمەن و هۆکاری تایبەتی ئەو کەسە دیاریدەکرێت.

1. شێرپەنجەی پرۆستات:

دووەم شێرپەنجەی بڵاوە لە پیاوان و شەشەم هۆکاری مردنە لەناویاندا. بە ئەنجامدانی پشکنین دەتوانرێت بەر لە دەرکەوتنی، نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەستنیشان بکرێت.

پشکنین بە دوو ڕێگا ئەنجامدەدرێت، بەشێوازی سەریری لەلایەن پزیشک و بە پشکنینی PSA لەڕێگەی خوێنەوە ئەنجامدەدرێت.

پێویستە ئەو کەسانەی لە کەسانی نزیکیاندا کەسی تووشبوو هەیە، لە تەمەنی 45 ساڵیدا لەگەڵ پزیشک ئەم بابەتە تاووتوێ بکەن. ئەوانەشی کەسە نزیکەکانیان ئەم نەخۆشییەیان نییە، لە تەمەنی 50 ساڵیدا ڕاوێژی پزیشکی ئەنجام بدەن.

2. شێرپەنجەی گون:

شێرپەنجەیەکی ناباوە و لەنێوان تەمەنی 20-54 ساڵیدا ڕوودەدات.

زۆرێک لە پزیشکان ئامۆژگاری کوڕان و پیاوان دەکەن ماوە ماوە چێکی خۆیان بکەن، هەرکاتێک هەستیان بە لوو، گرێ، یان گۆڕانی قەبارەی گونەکانیان کرد سەردانی پزیشک بکەن بۆ دڵنیابوونەوە لە هەبوون یان نەبوونی شێرپەنجەی گون.

3. شێرپەنجەی کۆڵۆن و ڕێکە:

دووەمین هۆکاری مردنە بەهۆی شێرپەنجەوە و لە پیاواندا بڵاوترە لەچاو ژنان. سەرەتای ئەم شێرپەنجەیە لە لوویەکی ناشێرپەنجەییەوە دەستپێدەکات.

پشکنین بە نازوری کۆڵۆن، یان تەکنیکی تایبەتی تیشکی X دەبێت. ئەگەر لووەکە بەر لە گۆڕانی بۆ شێرپەنجە لاببرێت، شێرپەنجە ڕوونادات.

4. شێرپەنجەی پێست:

بەرکەوتنی زیاد لە پێویستی تیشکی خۆر. ئەگەری تووشبوون بەم شێرپەنجەیە زیاد دەکات. ئەکادیمیای شێرپەنجەی ئەمریکا داوا دەکات ماوە ماوە چێکی پێستیان بکەن بۆ هەر گۆڕانکارییەک لە: ڕەنگ، شێوە، قەبارە کە لەسەر پێست ببینرێت. هەر حاڵەتێکی نائاسایت هەستپێکرد، سەردانی پزیشکی پسپۆڕی پێست بکە.

5. بەرزیی فشاری خوێن:

لەگەڵ تەمەندا ئەگەری تووشبوون بەم حاڵەتە زیاتر دەکات و لە پیاواندا بڵاوترە، بەڵام جەستە و ستایلی نادرووستی ژیان وا دەکەن لە تەمەنێکی زووتردا ئەم حاڵەتە ڕووبدات.

گرنگە هەموو پیاوێک ماوە ماوە فشاری خوێنی خۆی پێوانە بکات. پێوانەی ئاسایی فشاری خوێن 120/80 ملم.جیوەیە.

6. ئاستی کۆلیسترۆلی خوێن:

بەرزیی ئاستی کۆلیسترۆلی خوێن ڕێگایەکە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، جەڵتەی دڵ، جەڵتەی مێشک و چەندین حاڵەتی کوشندەی تر.

بەپێی ستانداردە پزیشکییەکان، ئەو پیاوانەی دەگەنە 20 ساڵی، دەبێ هەموو پێنج ساڵ جارێک ئەنجامی بدەن. دوای تەمەنی 35 ساڵی، باشترە ساڵانە ئەنجامی بدەن.

7. شەکرەی جۆری 2

ئەم نەخۆشییە ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرێ، کار لە زۆربەی سیستەمەکانی جەستەی مرۆڤ دەکات.لە تەمەنی 45 ساڵییەوە، هەموو 3 ساڵ جارێک پشکنینێکی شەکرە ئەنجام بدە.

8. ئاوی ڕەشی چاو:

ڕێگا خۆشدەکات بۆ کوێربوون. بەپێی تەمەنەکەت، دەبێ پشکنین بۆ ئەم حاڵەتە ئەنجام بدەیت:

* خوار تەمەنی 40 ساڵ: 2-4 ساڵ جارێک.
* 40-54 ساڵان: 1-3 ساڵ جارێک.
* 55-64 ساڵان: 1-2 ساڵ جارێک
* سەروو 65 ساڵی: 6-12 مانگ جارێک



پەرستاری لە ئیسلامدا



م.ی. کەیفی جەمیل قادر
کۆلێژی پەرستاری/ پەرستاری منداڵان

هەر چۆنێک بێت لە هەموو سەرچاوە ڕۆژئاواییەکان هەنگاوی دەستپێکردنی پەرستاری دەگەڕیننەوە بۆ (خاتوونی چرا «Lady of lamp» فلۆرینس نایتینگل) بەڵام سەرچاوە ئیسلامییەکان ڕوانینیان جیاوازە بۆ ئەم بابەتە.

پەرستاری لە ئیسلامدا لە کاتی پێغەمبەرایەتی محمد (صلی الله عیله وسلم) دەست پێدەکات لەسەدەی هەشتەمینی زایینی. ئەمە کاتێک ڕوودەدات کە پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری پەرستاری بەشێکی گرنگی لەشکری موسوڵمانان بوو .

ڕوفەیدەی کچی سەعدی ئەنصاری یان هەندێک جار پێی دەڵێن کوەیبە بە یەکەم پەرستاری لێهاتووی موسڵمانان ناسراوە. ڕوفەیدە لە شاری یپریب لە دایک بووە و لە هۆزی خەزروجە. باوکی ڕوفەیدە پزیشک بووە و ڕوفەیدەی فێری ئەوە کردووە کە چۆن چاودێری نەخۆشەکان بکات لە گەڵی کاری کردووە وەک یاریدەدەرێک.

مێژووەکەی وا پیشان دەدات کە سیفەت و نیشانەکانی پەرستارێکی لێهاتووی تێدا بووە وەک بەخشندەیی، بەسۆزی، توانای بەڕێوەبردن، ڕێکخستن، توانای هەندان و بەخشینی متمانەی هەبوو بۆ کەسانی تر بۆ ئەنجام دانی کاری باش لەگەڵ ئەوانەش کارامەیی پراکتیکی زۆرباش بوو.

ڕوفەیدە تەنها پەرستارێکی پراکتیکی نەبوو بەڵکو مامۆستا بوو. لە قوتابخانەکەی چەند ئافرەتی خۆبەخشی موسڵمانی فێری کاری پەرستاری کردبوو کە چۆن چاودێری نەخۆش و برینداره موسڵمانەکان بکەن.

لەزمانی عەرەبی ووشەی (ئاسیا) بەکارهاتووە بۆ تاکی ئافرەتی پەرستار بۆ کۆی ئافرەتانی پەرستار (ئاوەس) . وەرگێرانی ووشەی (ئاسیا) ئەمانە دەگرێتەخۆی: چاودێری

جەستەی، سۆزی (عاطفی) و رووحی دەگرێتەوە.

مێژوو ناوی ئەو ئافرەتانەی تۆمار کردووە کە لەگەڵ ڕوفەیدە کاریان کردووە: وەک دایکی عمارە، دایکی ئەیمەن، صەفیە، دایکی سولەیم و هیند . چەند ئافرەتێکی تری موسڵمانی بەناوبانگ هەبوون وەک پەرستار لەوانە: نوسەیبەی کچی کەعب، ئامینەی کچی قەیس، دایکی عەتیە، دایکی مەعاویە و دایکی وەریرقەی کچی حاریث.

دوای دامەزراندنی دەوڵەتی ئیسلام لە مەدینە، ڕوفەیدە خۆی تەرخان کرد بۆ چاودێری کردنی نەخۆشە موسڵمانەکان، پێغەمبەر خێمەیەکی لەدەرەوەی مزگەوت پێ بەخشیبوو بۆ چارەسەری موسڵمانە نەخۆشەکان لەکاتی ئاشتیدا.

لەکاتی جەنگیشدا دا ڕوفەیدە بەخۆی و گروپە ڕاهێنراوەکەی دەرۆیشتن بۆ مەیدانی جەنگ و چارەسەری بریندارەکانیان دەکرد.

کاتێک سوپای پێغەمبەر خۆی ئامادە دەکرد بۆ جەنگی خەیبەر، روفەیدە و گروپێکی خۆبەخشی پەرستاران ڕۆیشتن بۆ لای پێغەمبەر (صلى الله عیله وسلم) داوایان لە پێغەمبەر کرد بۆ ڕێپێدانیان، ووتیان ئەی پێغەمبەری خوا ئێمە دەمانەوێ لەگەڵ تۆ بێینە دەرەوە بۆ جەنگ، ئەویش ڕێگەی پێدان بۆ دەرچوون، ڕوفەیدە و گروپەکەی کارێکی زۆر نایابیان ئەنجامدا، توانیان زۆر ئەرک و فەرمان جێبەجێ بکەن وەک: ئامادەکرنی ئاو بۆ نەخۆش و بریندارن و چاودێری و بەخشینی دەرمان پێیان هەروەها گرینگیدان بە شەهیدان و گواستنەوەیان بۆ شاری مەدینە وەک چاودێری دوای مردن.

وەک ڕێزێک بۆ تێکۆشان و ماندووبونەکەیان پێغەمبەر بەشێک لە غەنیمەتی پێبەخشین کە بەشەکەی وەک بەشی سەربازێک بوو کە بەژداری جەنگی کرد بوو.

لە ناو شەڕەکانی تریشدا خێمە نەخۆشخانەکەی ڕوفەیدە زۆر بەناوبانگ بوو نەک تەنها پێغەمبەر سەرپەرشتی گواستنەوە و هەلگرتنی خێمەی ڕوفەیدەی دەکرد بەلکو سەردانی بریندارەکانیشی دەکرد لەوێ و دەست خۆشی لە ماندووبوونەکەیانی دەکرد.

ڕوفەیدە وەک پەرستاری کۆمەلایەتی: ڕوفەیدە کاری پەرستاری سنوردار نەکردبوو تەنها وەک شوێنێکی کلینیکی بەڵکو دەردەچوو بۆ ناو کۆمەڵگە و چارەسەری ئەو کێشە کۆمەلایەتیانەی دەکرد کە دەبوونە هۆی نەخۆشی، ڕوفەیدە پەرستاری گشتی تەندروستی بوو وە هەم چارەسەری کۆمەلایەتیش بوو. یارمەتی و پاڵپشتیەکەی هەموو موسڵمانێکی گرتبووەوە لەکاتی پێویستی وەک هەتیوەکان، هەژاران و خاوەن پێداویستیە تایبەتیەکان وە زیاتر لەمە دەتوانین بڵێین کە ڕوفەیدە شایەنی ئەمەیە پێی بووترێت دایکی پەرستاری.

یەکەم پەرستار بوو، دامەزرێنەری یەکەم قوتابخانەی پەرستاری و یاسای پەرستار و سەکردەی بواری پەرستاری بوو.



بڕبڕەکانی پشت و مل: Vertebral column

مهدی بکر: چارەسەری سروشتی

بڕبڕەی پشت لە مرۆڤدا لە کۆڵەکەیەک لە کۆمەڵە ئێسکێکی ناسراو پێک دێت کە پێیان دەوترێت vertebral کە لەهەریەکەیان لەسەری ئەوی دیکەیانەوە یەکەیەک ڕێکدەخات بۆ پێکهێنانی بڕبڕەی پشت،

کە درێژیەکەی لە مرۆڤێکی تەواودا دەگاتە 75سم و لە 33 بڕبڕە پێکدێت، لەنێوان هەر بڕبڕەیەک و یەکێکی تردا کرکراگەیی هەیە کە پێی دەڵێن disc)) و لە هەر لایەکی بڕبڕەیەک لە پشت دوو بەستەر هەیە لە پێشەوە و لە پشتەوە کە یارمەتی بڕبڕەی پشت دەدەن بە گشت لایەکدا بجولێنەوە و تواناش لەسەر چەمانەوە و سورانەوە لەتەواوی ڕوانگەدا هەیە، وە لێکیش نەخشێن، وە لەگەل بەساڵاچووندا ڕەق دەبن و جیری یەکەیان کەمتر دەبێت و هەر لەبەر ئەوەشە زۆر لە پیرەکان چەمانەوەی پشتیان لەلاگرانە.

وە هەروەها بڕبڕەی پشت دەکرێت بە پێنج ناوچەوە کە ئەمانەن:

1 -ناوچەی مل :

لە 7 بڕبڕە پێک دێت یەکەمیان پێی دەلێن ئەتلەس، زۆر بەچەسپاوی بە خوارەوەی کەللە وە نووساوەو کە ڕێگا بەسەر دەدات لە سەرەوە بۆ خوارەوە بجولێت، هەروەکو ئەو کاتەی سەرت بەمانای (بەڵێ) دەلەقێنی.

هەرچی بڕبڕەی دووەمە پێی دەڵێن تەوەرەکە بە نووکێکی درێژ لەسەرەکەیەوە لەگەل ئەتلەسدا جومگاوەو بەهۆی ئەم پێکەوە نووسانەوە ئاوڕدانەوەو سەر سووڕاندن ئاسان دەبێت، هەروەک ئەو کاتەی سەرت بەمانای (نەخێر) دەلەقێنی.

2 -ناوچەی سینگ:

لە12 بڕبڕە پێکهاتووە کە بە پەراسووەکانیان پێوە بەندن، وە مرۆڤ 12 جووت پەراسووی هەیە لە دیوی پشتەوە جومگاون بە بڕبڕەکانی ناوچەی سینگەوە.

3 -ناوچەی کەلەکە:

لە5 بڕبڕەی بانی تەنیشت قوپاوو پێک دێت.



4 - ناوچەی سی بەندە:

ئەویش لە 5 بڕبڕە پێک دێت کە لەگەل یەکدا پێکەوە لکاون و یەک ئێسکیان پێکهێناوە پێی دەڵێن ئێسکی سی بەندە.

5 -ناوچەی کلێنچکە:

لە 4 ئێسکی بەیەکەوە لکاو پێک دێت بوون بە یەک ئێسک وە پێی دەڵێن ئێسکی کلێنچکە.

* وە هەروەها پێویستە سەرنجی ئەوە بدرێ کە دڕکە پەتکیش گەیەنەری سەرەکی نێوان مێشک و بەشەکانی دیکەی جەستەیە، و دڕکە پەتک باش پارێزراوە: بە سێ پەردە دەورە دراوە، کە هەریەکەیان لەوانیتر جیایە، ئەمانەش بە شلەیەک دەورەدراون کە پێی دەگوترێت شلەی دڕکە پەتک، ئەم شلەیە وەک مژەرەی بەرکەوتنەکان کاردەکات. دڕکە پەتک لەناو کەناڵی بڕبڕەکاندا پارێزراوە کەئێسکی وەکو دڕکی بە هێزیان پێوەیە .

وە هەندێ شکانی بڕبڕە زیان بە دڕکە پەتک دەگەیەنێت و دەرئەنجامی زۆر خراپی لێدەکەوێتەوە بۆیە دەبێتە هۆی ئیفلیجی ماسولکە و نەمانی هەست و جوولەی خۆویستی ژێر ناوچە توشبووەکەی لەش، وە زۆر جار نەخۆش کۆنترۆلی نامێنێ لەسەر میز و پیسایی کردن .

* شکانی بڕبڕەی مل :

ئەگەر شکانی بڕبڕەیC3 ،C2 ،C1 ڕوویدات ئەوا دەبێتە هۆی مردنی چونکە بەستراوە بە ناوپەنچک (Diaphragm). بەلام ئەگەر لە C4 تا T1 ئەوا دەبێتە ئیفلیجی چوار پەلەکانی (Quadri pligia):











نیشانەکانی شکانی مل ئەمانەن:

* ملی توش بوو لەوانەیە ئازاری هەبێت
* لەوانەیە نەتوانێت دەست و پێیەکانی بجولێنێت.
* لەوانەیە بەشی ژێرەوەی شکانەکە هەست و جولەی لە ناوچووبێت .

تێبینی \ توش بووەکە مەجولێنن مەگەر ئەوەی کە ناچارین ئەو کارە بکەن، چونکە جولانی هەڵە لەوانەیە ببێتە هۆی ئیفلیجی تەواو (Complete cut).

ڕێگاکانی ڕووبەڕووبونەوەی ئەم جۆرە شکانە:

1 -نەخۆشەکانی کەتوش دەبن لەسەر زەوی تەخت رایان بکێشن.
2 -هێواشی و ئارامی بدەنە نەخۆشەکە.
3 -لە دواوەی سەری نەخۆشەکەو سەری نەخۆشەکەی بۆ بگرن.
4 -بەسود وەرگرتن لە هەر شتێک ببێتە هۆی نەجولانی مل یان لە ملیەوە بپێچنەوەو ملی ڕێک بخەن وەک: تۆقەی مل(colar)
5 -هەناسەدانی کۆنترۆل بکەن.
5 -دەبێت سەری توش بوەکە ڕاست دابنرێت.
6 -ئەو مل پێچەی لە ملیەوە توند مەبەستن.

* شکانی بربرەی پشت:

ئەگەر شکانی بربرە لە T2تا بربرەکانی خوارەوەی پشت ڕوویدات ئەوا دەبێتە هۆی ئیفلیجی پەلەکانی خوارەوە (Paraplegia). ئەمەیان باشترە لە شکانی بڕبرەی مل جونکە توانای جێ بەجێ کردنی کارو پێداویستی ڕۆژانەی هەیە یەگوێرەی ئاستی بەرکەوتنەکەی.

نیشانەکانی ئەم جۆرە شکانە :

* لەوانەیە ئازارێکی بەهێز لە پشتدا هەبێت.
* لەوانەیە توش بوو پێیەکانی نەتوانێت بجولێنێت.
* لەوانەشە هەستەوەرەکانی ژێر ئەو شوێنەی کەشکاوە لەدەست چوو بێت.

تێبینی| توش بووەکە مەجولێنن مەگەر زۆر ناچار بن، بەجولاندنی نابەجێ لەوانەیە ببێتە هۆکاری ئیفلیجی تەواو.

ڕێگاکانی ڕووبەڕووبونەوەی ئەم جۆرە شکانە:

1 -بەتوش بوو بلێن بەهیچ جۆرێک نەجولێت.
2 -لێدانی دڵ و هەناسەی بۆ کۆنترۆل بکرێت.
3 - دانانی پشتێنە بۆ بەستنی پشت تاوەکو نەجولێت .
4 -شتێکی نەرم بخەنە هەردوولای لەشەوە.
5 - شتێکی نەرم بخەنە نێوان هەردوو قاچەکانی.
6 -بیگەیەنە نەخۆشخانە.

بۆچی دایک و باوک جیاوازی دەکەن لە خۆشەویستیان لە نێو منداڵەکان

ئا: ڕوان عبدالمجید بابان

• بۆچی دایکان و باوکان جیاوازی دەکەن لە خۆشەویستیان لە نێوان من داڵەکان

شتێکی سروشتیە کاتێک باوان جیاوازی دەکەن لە هەستەکانیان بەرامبەر ڕۆڵەکانیان .هەتا ئەگەر واش نەڵێن بە ڕاستی چونکە هەندێ شت هەن ئەم جیاوازیە دەردەخات کە هەستی پێ دەکەن، کاتێ کە دەیانبینی یاری لەگەڵ دەکەن یاخود زیاتر نازیبیان هەڵدەگرن لەچاو خوشک و براکانی تر یاخود بردنە دەرەوەیان لەگەڵ خویان یاخود دابینکردنی پێداویستیەکانیان بەشێوەیەکی بەرچاوتر لەوانی تر بۆیە لیرەدا منیش دەڵێم بۆچی ئەم جیاوازیە لەنێوانیاندا؟

لە لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەرکەوتووە کەوا لە 62%ی خێزانەکان تاکێک لە ئەندامەکانیان بەباشتر دادەنێن لەسەرەوەی ئەوانی ترەوە ئەمەش لەبەر هەندێک هۆکار وەکو بوونی پەیوەندیەکی توند و بەهێزتر لەنێوانیان، جا هەیانە منداڵی نۆبەرە و یاخود ئەو منداڵەی کە لە شێوەی خۆی دەچێ لە کاتی منداڵی خۆی یاخود هەندێ هەستی کاریگەری ئەرێنی یاخود نەرێنی لەلا یدروست ببێ لەکاتی لەدایک بوونی، یاخود لەوانیەی منداڵی بچوکی بێ واتە (پاشە بەرە).

ئەو هۆکارانەی کەوا لە خێزانەکان دەکات منداڵێکیان بە باشتر بزانێت لەوانی تر ئەویش جیاوازیکردنیانە لەرووی جەستەی و فکریان، ئەمەش بەسە بۆ ئەوەی منداڵ هەستبە جیاوازی بکات لە بوونی جیاوازی لە مامەڵەو هەست و سۆزێکی تایبەتر، ئەمەش کاریگەری ئاوێنەییە، سەرەرای ئەمەش ڕیزبەندیان لە ناو خێزان واتە ئەگەر هاتو دایکان و باوکان ڕیزبەندی منداڵەکەیان لە هەمان ڕیزبەندی خۆیان بێت بەو فکرەی کە هەمان هەست و شعوریان هەبێت کە ئەوان هەیانبووە یاخود منداڵی نۆبەرە بێت بەو هەستەی کە خۆی یەکەم کەس بووە هەستی خۆشی بەخشیوەتە خێزانەکەی خۆی

هەروەها تەمەن و باڕودۆخ و رەفتاری منداڵەکە ڕۆڵ دەبینی لەوەی کە خێزانەکەیان جیاوازی بکات بۆ نمونە : ئەو کچەیان پێ باشترە کە هادئ و لەسەرەخۆ و سەرکەوتوە لە قوتابخانە لە چاو ئەو کوڕەی کە هارو هاج و بێعارە، بەلام ئەم بارودۆخەش گۆڕانی بەسەر دێت بە تێپەڕبوونی کات کاتێک کوڕەکە هادئ دەبێتەوە و کچەکەش دەگۆڕێ بۆ هەرزەکارێکی سەرکێش.

وە لە هەموو ڕوانگەیەک و بە ڕەچاوکردنی ئەو شتانەی کە باسمان کرد لە سەرەوە پێویستە لەسەر باوکان و دایکان بە پێی تواناکان خۆیان بەدوور بگرن لەم هەڵسو کەوتە (ئەم جیاوازی کردنە)بۆ ئەوەی نەبنە هۆی دروستبوونی ئیرەیی لە نێوان منداڵەکان و رقلێبونەوەیان لە یەکتری چونکە کار لە بیرو فکریشیان دەکات لە دوارۆژ بۆیە لەسەر باوکان و دایکان پێویستە دادوەری بکەن لە نێوانیان تەنانەت لە دەربڕینی هەستەکانیشیان بۆیان.



خەمۆکی و دڵ تەنگی



م.ی. مصلح صابر كريم: ماستەر لە پەرستاری دەروونی

لە ڕاستیدا تاڕدەیەک هەست کردن بە دڵ توندی و خەم شتێکی باوە لەلایەن خەڵکی تەندروستەوەش بۆ جی بەجێکردن و بەرەنگاربوونەوەی ئیش وکارەکانی ڕۆژانــە، بـەڵام ئەمەش سنووری خۆی هەیە، بەڵام ئـەگـەر زیاتر لـە سـنووری خۆی تێپەڕاند لەوانەیە بـەرەو پەشێوی خەمۆکی بڕوات.

ئـەوەی من مەبەستمە لێرە باسی بکـەم ئـەویش ئـەوەیـە کـە ئـەگـەر بەراوردێکی سەردەمی ئێستا بکەین لەگەڵ سەردەمی پێشتر بۆ نموونە بیست سـاڵ لـە مـەوبـەر بـۆ مـان دەردەکـەوێت کە سـەردەمـی ئێستا خەڵک زیاتر هەست بە غەم و خەفەت و دڵ توندی دەکات، سـەرەڕای ئەو هـەمـوو تەکنەلۆجیا و پێشکەوتن و خـۆش گـوزەرانـی بە بـەراورد لـەگـەڵ سـەردەمـی پێشتر. ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆیەک لەوانە:

1. گرنگی دان بە لایـەنی جەستە وە فـەرامـۆشـکـردنـی لایـەنـی روحی،(دونیاگەرای وماددەپەرستی) چـۆن لـەش پێویستی بە خـۆراک و پۆشاک و گرنگی پێدان هەیە بۆ ئـەوەی بەردەوامبێت وە هەروەها لایەنی روحیش پێویستی بەگرینگی پێدان هەیە باشترین خۆراکیش بۆ لایەنی روحی دینداریە و گوێڕایەڵی خوای گەورەیە وەکو دەفەرمووێت (الا بڋکر الله التكمئن القلوب) وە پێغەمبەری خوا (د.خ) دەفەرمووێت سـەر سوڕمان بۆ کـاری موسلمان لـە کـاتی خۆشـی سوپاسـی خوای گەورە دەکا وە لە کاتێک کە بەلایەکی تـووش دەبـێـت ئــارام دەگـرێـت و سوپاسی خـوای گـەورەدەکـات، لە فـەرمـوودەیـەکـی تـر دەفـەرمـوویـت ئەگەر موسلمانان هەموو گرنگیان بە دوونیا دا شەوق و زەوق و رغبەتیا هـەمـووی بۆ مـاڵـی دونـیـابـوو ئـەوا خوای گـەورە تووشی موسیبەتیان دەکا و تووشی غەمیکیان دەکا کە قەت لەو غەمە ڕزگار نابن، تووشی هەژارییەکیان دەکا کە قەت ناگەن بـەدەوڵـەمـەندیـەکـەی لـەبـەر ئـەوەی هیوای درێژیان هەیە (گول الامل) بەتەمای ژیانێکی زۆرن بەڵام ناگەنە ئەو ژیانە زۆرەش، وە خوای گەورە وایا لیدەکا هەمیشە مەشغول و پڕ ئیش بن، ئەگەر لایەنی روحی وەکو جەستە تێرنەکەی ئەوا دەبێتە هۆی دڵ تەنگی و غەم.

2. زۆربـوونـی گوناهـو تـاوان بە هەموو شێوەکانیەوە ئەمەش دەبێتە هۆی دڵ تەنگی و خەم.

3. ڕازینەبوون (قناعە) بەو بەشەی کـە خــوای گـــەورە بـۆی دیـاری کـــردووی، بـۆ نـمـوونـە زوو زوو گۆڕینی مـۆدیلات وەکـو خـانـوو و ئۆتۆمۆبیل و حـەز کـردن لـە زوو دەوڵەمەندبوون وە شتی تر ئەمەش دەبێتە هۆی دڵ تەنگی و خەم.

4. لاوازبـــــوون و پـچـڕانـدنـی پەیوەندییەکومەڵایەتیەکان، وەکو سەردان و میوانداری ئێستا بەبەراورد لـەگـەڵ پێشان زۆر کـەم بۆتـەوە، ئەمەش هۆیەکەی دەگـەڕێتـەوە بۆ مەشغول بوونی خەڵک بە کاروباری دنیاوە یان جیاوازی بیرو بۆچوونی حزبایەتی.

ئــەوەی لـەسـەرەوە باسـمـان کرد پێشەکیەک بوو لە سەر ژیانی ئەمڕۆ وە لەڕوانگەی زانستی دەروونیوە بـە نەخۆشی دانـانـری بـەڵام دەبـێ سنووورداربکرێت، بەڵام ئەگەر بوو بە پەشێوی خەمۆکی ئەوا بەنەخۆشی دادەنـرێـت هـەروەکـو لـەخـوارەوە ڕوونکراوەتەوە:

خەمۆکی:

مرۆڤ لەحالە تی تووشبوونی بە نەخۆشی خەمۆکی هەموو لایەنەکانی ژیانی دەگۆڕێت، ژیان لەژێر سایەی خەمۆکیدا بارێکی گرانە لەهەموو ڕوویـەکـەوە و کـار دەکـاتـە سـەر زۆرینەی لایەنەکانی ژیانی هەر لە کـارکـردن و خـواردن و خـەوتن و چێژوەرگرتنەوە هەتا سێکس کردن و پەیوەندییە کومەڵایەتییەکانی، خـەمـۆکـی تـارمـایـی خـۆی دەخـاتـە سـەر هەموو ئـەم لایەنانەی ژیانی کەسە تووشبووەکە، بۆ نموونە تاکی تووشبوو بە خەمۆکی قورسییەکی زۆر دەبینێت لـە ڕاپـەڕانـدنـی ئیش وکارەکانیدا.

کەواتە خەمۆکی: بریتییە لە گۆڕانی مـیـزاجـی بــەرەو هـەسـت کـردن بە خـەم و دڵ تووندی و نائومێدی و ڕەشبینی وە هەروەها لەدەست دانی حەزو ئارەزووەکانی و چالاکیەکانی ڕۆژانە.

ڕێژەی تووش بوون:

ڕێژەی تـووش بـوون لەژناندا دوو هێندەی پیاوانە(لە پیاو 10% و لە ژناندا 25%) وە ڕێژەی خۆکوژتن لە نەخۆشی خـەمـۆکـی (Depression disorder) نزیکەی 15%.

خـەمـۆکـی لـەهـەمـوو تـەمـەنـێکدا ڕوودەدات بـەتـایـبـەتـی لـەنـێوان تەمەنی (20-50) ساڵیدا: منال و بـەسـالاچـووانـیـش لـەم نەخۆشییە بـەدوورنـین، زیـاتـر لـەو کەسانەدا ڕوودەدات کە پەیوەندییەکی لاوازیان بە چواردەورەوە هەیە.

نیشانەکانی خەمۆکی

لە خەمۆکی توند و ڕاستەقینە دا ئەو کەسە لەوانەیە هەست بە پێنج یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە بکات:
• غەمباری و ڕەشبینی. • هەست کردن بە تاوانباری، بێ نرخی، بێ پشتیوانی، بێ هیوایی، ڕق لە خۆبون و نائارامی. • نەمانی هەوەس و لەزەت بینین لە ئەنجامدانی چالاکیە ئاساییەکان کە پێشتر ئارەزوی کردون (بە ئەنجامدانی سێکسیشەوە). • ئاستەنگ لە تەرکیز کردن و کەم بونەوەی زاکیرە. خراپتر بونی
بێ خەوی یان زۆر خەوتن. • گۆڕانی ئیشتیها بۆ خواردن کە ئەبێتە هۆی زیاد بون یان کەم بونی کێشی لەش. • هەست کردن بە ماندویەتی و کەم وزەیی. • دڵەڕاوکێ، ڕاڕایی و ئاڵۆزی، بیر کردنەوە لە خۆکوشتن مردن. • خاو قسەکردن و خاو جوڵان. • سەرئێشە، ئازاری گەدە و کێشە لە کۆئەندامی هەرس دا

هۆکار و فاکتەرە مەترسی دارەکانی خەمۆکی:

هۆکارە سەرەکیەکانی خەمۆکی بە تەواوی نەزانراون تا ئێستا، زۆر لە لێکۆڵینەوە پزیشکیەکان ئەنجامەکەی ئەگەڕێننەوە بۆ دروست بونی ناهاوسەنگی کیمیایی لە مێشک دا کە لەوانەیە بۆماوەیی بێت یان بە هۆی ڕودانی کارەساتی ژیانەوە بێت.
، بەڵام لەوانەیە خەمۆکی لە هەندێ کەس دا ڕو بدات کە پەیوەندی نییە بە بۆماوەییەوە و لە خێزانی ئەو کەسەدا حاڵەتی خەمۆکی نەبینراوە. ژیانی پڕ لە چەرمەسەری و پڕ لە سترێس و کارەساتی گەورە لە هەندێ کەس دا ئەبێتە هۆی ڕودانی خەمۆکی، بەڵام لە ڕاستیدا کۆمەڵێ فاکتەر بە یەکەوە کار ئەکەن بۆ ڕودانی خەمۆکی. پیاو و ژن لە هەموو تەمەن، نەتەوە و هەموو ئاستێکی ئابوری توشی خەمۆکی ئەبن هەروەکو چۆن لە منداڵ و مێردمنداڵ و تازەپێگەیشتوانیش دا ڕو ئەدات.

ژمارەیەک فاکتەر ڕۆڵیان هەیە لە ڕودانی خەمۆکی دا

• ڕاهاتن لەسەر دەرمان و ئەلکهول، ڕوداو و کارەساتەکانی ژیان وەک دابڕان لە خۆشەویست (هاوڕێی کچ یان کوڕ)، کەوتن و دەرنەچون لە پۆلەکانی خوێندنگا، نەخۆش کەوتن یان مردنی ئەندامێکی خێزان، یان جیابونەوەی دایک و باوک (بۆ تازەپێگەیشتوان و مێردمنداڵان). • ڕوداو و کارەساتەکانی ژیانی منداڵی وەک خراپ مامەڵە کردن و پشتگوێ خرانی ئەو کەسە لە تەمەنی منداڵی دا. • تەڵاق، مردنی هاوڕێیەک یان خزمێکی نزیک یان لەدەست دانی کار (بۆ گەورەساڵان). • دابڕانی کۆمەڵایەتی (بڵاوە لە گەورەساڵان دا). • هەندێ حاڵەتی نەخۆشی وەک کەم کارکردنی غودەی دەرەقی (Hypothyroidism)، بەکارهێنانی هەندێ دەرمان وەک لە چارەسەی بەرزەپەستانی خوێن، شێرپەنجە، نەخۆشیە درێژخایەنەکان. • کێشەکانی خەو، بە مانایەکی تر کەسی خەمۆک ڕەشبینە بەرامبەر بە هەموو شتێک و زۆر نێگەتیڤە بەرامبەر بە هەموو ڕوداوێک و ناتوانێت وا تەسەور بکات کە هەر ڕوداوێک، کێشەیەک یان هەڵوێستێک بە شێوەیەکی پۆزەتیڤ حەل ئەبێت..

دەستنیشان کردنی

بونی پێنج یان زیاتر لە و خاڵانەی کە لەسەرەوە ئاماژەیان پێ دراوە وەک نیشانەکانی خەمۆکی بە لایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە، بەسە بۆ دەستنیشان کردنی. لە هەمان کات دا پێویستە دیاری بکرێت کە هۆکارەکەی یەکێ لەو نەخۆشیە جەستەییانە یان دەرمانانە نین کە ئەو کەسە بەکاریان ئەهێنێت وەک چارەسەر بۆ نەخۆشیەکی تر هەروەک لە سەرەوە ئاماژەی پێ دراوە.

چارەسەر کردن

ئەو دەرمانانەی کە ئەوکەسە بەکاریان ئەهێنێت بۆ چارەسەری نەخۆشی تر لەوانەیە ئاستی خەمۆکی بەرەو خراپتر ببات و لەوانەیە پێویست بە گۆڕینیان بکات (لەخۆتەوە هیچ دەرمانێک مەوستێنە یان مەیگۆڕە بە بێ ڕاوێژ کردن بە پزیشکەکەت). ئەو کەسانەی کە ئەوەندە خەمۆکن ناتوانن کار و فەرمانەکانیان ئەنجام بدەن، یان ئەو کەسانەی کە بیر لە خۆکوشتن ئەکەنەوە یان مەترسیان بۆ سەر کۆمەڵگا هەیە پێویستە لە نەخۆشخانەکانی چارەسەری دەرونی داخڵ بکرێن بۆ چارەسەر. زوربەی ئەو کەسانەی کە خەمۆکیان هەیە چارەسەر ئەبن و سود وەرئەگرن لە دەرمانەکانی دژی خەمۆکی (Antidepressants) شان بە شانی چارەسەری دەرونی. چارەسەر بەم جۆرە دەرمانانە کاریگەرن و بیرکردنەوە نێگەتیڤەکان کەم ئەکەنەوە، بەڵام کاتیان ئەوێت تا هەست بە باشتر بون بکەن



هەرچەندە ڕوژ بە ڕوژ هەست بە باشتر بوون ئەکەن،

دوای دەست پیکردنی چارەسەر بە دەرمانەکانی دژی خەموکی توند، هەندی کەس دوای چەند هەفتەیەکی کەم هەست بە باشتر بون ئەکەن، هەرچەندە هەندیکیشیان وا پیویست ئەکات چارەسەر وەربگرن بو ماوەی 4 مانگ تا کاردانەوەیان هەبیت و کاریگەری دەرمانەکان دەربکەویت و دوبارە خەموکی دەرنەکەویتەوە. هەندی کەس کە باشتر نابن دوای بەکارهینانی دەرمانەکانی دژی خەموکی بە بڕی (جورعەی) ئاسایی ئاماژەیان بو ئەکریت بە خەموکی بەرگری لە چارەسەر (Treatment-Resistant Depression). سەبارەت بەوە زور گەورەتریان ئەدریتی (کە بی مەترسیە) یان دو یان زیاتر لە دەرمانەکانی دژی خەموکیان ئەدریتی بەیەکەوە.ئەو ژنانەی کە دوگیانن یان ئەیانەویت دوگیان ببن و دەرمانی دژی خەموکی بەکاردینن، نابیت بە هیچ جوریک بی ڕاویژ کردن بە پزیشکەکەیان دەرمانەکە بوەستینن بو پیشگیری لە خراپ بون و توند تر بونی خەموکیەکەیان.

تێبینی گرنگ

گەنجانی تەمەن 18 – 24 سال زور زور پیویستە چاودیری بکرین لە نزیکەوە بو پیشگیری لە هەولی خوکوشتن، بە تایبەتی لە مانگەکانی یەکەمی دوای دەستپیکردنی چارەسەرە دەرمانیەکان..

ئەو کەسانەی کە خەموکیان هەیە سود وەرئەگرن لە هەندی چارەسەر کردن بە ئاخاوتن و ڕاویژ کردن و کاریکی باشی ئەبیت لەسەر هەست و بیرکردنەوە و لەوەش کاریگەر تر فیر ئەبیت چون مامەلە لەگەل حالەتەکەی دا بکات. ئەتوانریت لەم ڕیگایەوە کەسی خەموک فیر بکریت کە چون بجەنگیت دژی بیرکردنەوە نیگەتیفەکانی و زیاتر ئاگادار بکریتەوە لە نیشانەکانی خەموکی و فیر بکریت کە خەموکیەکەی بە چی خراپتر ئەبیت، لە هەمان کاتدا فیری کارامەیی ئەبیت لە حەل کردنی کیشەکانی دا. چارەسەری دەرونی یارمەتی کەسی خەموک ئەدات کە تیبگات چی لە پشتی ئەو جورە هەست کردن و بیرکردنەوە و ڕەوشتانەیە کە لای دروست بوە. چارەسەر کردن بە کارەبا مەزاج و حیلەتی دەرونی ئەو کەسانە باشتر ئەکات کە خەموکیان هەیە سود وەرناگرن لە چارەسەر بە دەرمان یان هەولی خوکوشتن ئەدەن. بەکاردی بو ئەوانەی

ماکەکانی خەموکی (Complication – المقاعفات)

ڕاهاتن لەسەر بەکارهینانی دەرمانە هوشبەرەکان و ئەلکهول و جگەرە. خوکوشتن (15 % ی ئەو کەسانەی خەموکیان هەیە کوتایی بە ژیانی خویان ئەهینن بە خوکوشتن). دروست بونی کیشەی تری تەندروستی بو کەسی خەموک کە لەوانەیە ببیتە هوی زوتر مردن (Premature Death) لە ئەنجامی بەکارهینانی دەرمان و نەخوشیەکانی تر دا. کەسی توش بو بە خەموکی پیویستە بە خیرایی پەیوەندی بکات بە پزیشکی پسپوری دەرونیەوە ئەگەر : — • گویی زرنگایەوە، واتە گویی لە دەنگ بو کە لە ڕاستیدا بونی نەبوو. • زور جار گریا بە بی ئەوەی هوکاریکی گەورە هەبیت یان بە بی هو. • ئەگەر خەموکیەکە بو بەهوی دابڕان لە کار کردن، دابڕان لە خویندنگا یان ژیانی خیزانی. • هەستی کرد ئەو دەرمانەی کە بو چارەسەری خەموکی بەکاریان ئەهینیت کاریگەریان نیە یان ماکیان هەیە (مقاعفات).

بو باشتر چارەسەر کردنی خەموکی لە مالەوە.

• دەرمانەکان بە باشی و ڕیکوپیکی بەکار بینە. • فیر بە چون چارەسەری ماکەکانی خەموکی ئەکەیت. • فیربە چاودیری نیشانە سەرەتاییەکانی خەموکی بکە کاتی دەرئەکەون و فیری مامەلە کردن ببە لەگەلیان کاتی بەرەو خراپتر ئەڕون. • هەول بدە زیاتر وەرزش بکەیت، خوت خەریک بکە بەو چالاکیانەی کە ئارەزویان ئەکەیت و لەزەتیان لی ئەبینیت. • دورکەوەرەوە لە ئەلکهول و دەرمانە نایاسییەکان چونکە ئەمانە ئەبنە هوی خراپتر کردنی باری خەموکیەکەو زیاتر هان دان بو خوکوشتن. • کاتی ئەجەنگیت دژی خەموکیەکەت هەول بدە لەگەل کەسیک کە متمانەت پیی بیت بدوییت لە بارەی چونیتی هەست کردنەکانتەوە. • هەول بدە تیکەلی خەلکی کارامە و پوزەتیف ببیت. • هەول بدە بەشداری بکەیت لەو چالاکیانە دا کە بە گروپ ئەنجام ئەدریت.

ئایندەی نەخوشیەکە

خەموکی عادەتەن ئەنجامیکی باشی ئەبیت بە چارەسەر کردن بەلام نەک بو هەموو کەسیک، هەروک چون خەموکی کیشەیەکە بو هەندیک کەس کە سەرهەلئەداتەوە. ئەو کەسانەی کە خەموکیان توش ئەبیت چارەسەری خیرا و بەردەوام بون لەسەریان پیویستە بو پیشگیری لە زیاتر توند بونی حالەتەکەی و خراپتر بونی و دریژخایەنی. هەندی جار وا پیویست ئەکات کە بو ماوەیەکی زور دریژ چارەسەر وەربگیریت.

سەرچاوەکان

د. لگفی الشربینی (2012) ژیان لەژیر سایەی خەموکیدا، زانکوی کولومبیا لە ئەمەریکا.

— http://derunnasy.com/nexoshiye_deruniyekan/babeti-jimare5923.html

http://mabast.com/vb/archive/index.php/t-42254.html

Townsend. C.. Mary DSN. And APRN. BC. (2008). Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing. 4th ed. Philadelphia. FA. Davis Company. USA.

پیرۆزبایی

لە سەرەتادا پیرۆزباییەکی گەرم لە کۆمەڵەی زانستی پەرستاران و سەرجەم پەرستاران دەکەم بە بۆنەی رۆژی جیهانیی پەرستاران. هیوادارم کۆڵ نەدەن و بەردەوام بن لەسەر کارەکانیان لە پێناوی پارێزگاری کردن و پەرەپێدانی تەندروستی خەڵکی کوردستان. بێگومان پەرستاران رۆڵێکی زیندەگی دەبینن لە بەرەوپێش بردنی تەندروستی کۆمەڵگە. هەبوونی بۆشاییەک لە نێوان پێداویستیە تەندروستیەکان و خواستی تیمی تەندروستی، پێشکەوتنی تەکنۆلۆجیای پزیشکی، هەروەها کاریگەری قەیرانی ئابووری و کۆچبەری و گۆرانکاری لە خزمەتگوزاریەکانی پەرستاری پێویست بە پێداچوونەوەی پلانی ئامادەکردنی پەرستاران دەکات بەشێوەیەک پارێزگاری لە سەلامەتیی نەخۆش رەچاو بکرێت. بە تەنها پرکردنەوەی کەموکوری لە ژمارەی پەرستاران چارەسەری کێشەکان ناکات بەڵکو دابینکردنی ژینگەیەکی کارکردنی لەبار کلیلی بەرەوپێش بردنی سەلامەتیی نەخۆش و جۆری خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانە. بەهۆی ئەوەی کاری سەرەکی پەرستاران تەنها لە نەخۆشخانەکاندا نیە و بێجگە لە نەخۆشیە گواستراوەکان نەخۆشیە نەگواستراوەکانیش تەنگیان بە سەرجەم کۆمەڵگەکان هەڵچنیوە، بۆیە پێویستە پەرستاران رۆڵێکی کاریگەرتر ببینن لە بواری پاراستنی تەندروستی بەر لە روودانی نەخۆشیەکان. بێگومان ئەمەش بە پەرەپێدانی توانای پەرستاران لە بنکە تەندروستیەکان دەکرێت شانبەشانی نەخۆشخانەکان. ئەگەر چەپلە بە دەستێک لێ نەدرێت، ئەندامانی تیمی تەندروستیش ناتوانن بە تەنها بگەنە ئامانجەکان بۆیە هاریکاری کردن بناغەی کارکردنە لە بواری خزمەتگوزاری تەندروستی. دوا ووتەم بۆ سەرجەم ئەندامانی تیمی تەندروستی ئەوەیە فێربوونی زانستی تیۆری و کاری پراکتیکی ئاسانتر بووە لە جاران بەڵام لەوەش گرنگتر فێربوونی رەفتار و رەووشتی پیشەییە بە داخەوە هەموو کەسێک فێری نابێت.

د. هۆشیار امین احمد
سەرۆکی پێشووی کۆمەڵەی پەرستارانی کوردستان
سەرۆکی بەشی تەندروستی کۆمەڵ لە پەیمانگەی تەکنیکی پزیشکی هەولێر

پیرۆزبایی رۆژی جیهانی پەرستاران لە ئێودی هەڵگری چرای زانست دەکەم، هیوادارم کاربکەین بۆ بەرەوپێشبردنی رەوشی پەرستاری لەهەرێمی کوردستان، هەر سەرکەوتووبن.

م.د حمدیە میرخان
سەرۆکی بەشی مامانی
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی

پیرۆزبایی رۆژی جیهانی پەرستاران لە سەرجەم پەرستارانی کوردستان بەتایبەتی دەکەم، هیوای داهاتوویەکی گەشتان بۆ دەخوازم.

پ.د سعدیە أحمد
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی

لە رۆژی جیهانی پەرستاراندا...

وێڕای رێز و سڵاوم، پیرۆزباییەکی گەرم ئەکەم لە سەرجەم پەرستارانی کوردستان بەگشتی و ئەو پەرستارە لەخۆبووردوانەی لە ماوەی خزمەتی پزیشکیم کارم لەگەڵ کردوون بەتایبەتی. هەروەها کارمەندانی تەندروستی فرۆکەخانەی أربیلی نێودەوڵەتی کە بەراستی پەرستاری لێوەشاوەن و جێگەی شانازی منن.

هەر لەم بۆنەیەدا..داواکارم لایەنی پەیوەندیدار زیاتر گرنگی بەم توێژەی تەندروستکاران بدات لە رووی باری گوزەران ونیشتەجێ بوون، هەروەها گرنگی بە ئاستی زانستی پزیشکیان بدرێت و بواریان بۆ برەخسێنرێت تا بگەنە ئاستی جیهانی تا ئەوانیش باشتر خزمەتی گەلەکەمان بکەن. دووبارە پیرۆزە.

د. هەست کریم علی
بەرێوەبەری بەرێوەبەرایەتی تەندروستی فرۆکەخانەی أربیل ـــ ی نێودەوڵەتی

لە رۆژی جیهانی پەرستاران پیرۆزبایی لە سەرجەم پەرستارانی جیهان و کوردستان بەتایبەتی دەکەم، هیوادارم وەک ماموستا بتوانین برەو بە پیشەی پەرستاری بدەین و قوتابی کارا و لیهاتوو پیشکەش بە کەرتی تەندروستی بکەین.

م. وردە حسن عبدالله
ماستەر لە پەرستاری ئافرەتان
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی

رۆژی جیهانی پەرستاران پیرۆز بێت و هیوای سەرکەوتنتان بۆ دەخوازم هیوادارم ئەم بۆنەیە ببێتە هۆی باشتر بوونی بواری پەرستاری کۆمەڵەکەتان هەر لە خزمەتی پەرستاران دابێت .

م.د ئازا بهاءالدین گە
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی



پەرستارانی خۆشەویست:
ڕۆژی جیهانی پەرستارانتان پیرۆز بێت، هیوادارم هەر چرای گەش بن بۆ سەرجەم کۆمەڵگا، هەموو ساڵێک ئەم یادە بەخۆشی و شادی بکەنەوە، پەرستاران هەوێنی کۆمەڵگایەکی تەندروستن .

م.د نورهان زکی شاکر
ل. یەکەی کاروباری زانستی و خوێندنی باڵا
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی



بەبۆنەی ڕۆژی جیهانی پەرستاران پیرۆزبایی ئاراستەی سەرجەم پەرستارانی کوردستان و جیهان دەکەم، هیوای سەرکەوتنتان بۆ دەخوازم، هەردەم پێشڕەو بن بۆ پەرەپێدانی تەندروستی کۆمەڵ

پ.د صبریە محمد صالحی
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی



بەبۆنەی ڕۆژی جیهانی پەرستاران پیرۆزباییەکی گەرم و دڵ ڕفێن لە گشت پەرستارانی جیهان دەکەم وە بەتایبەتی پەرستارە ماندوونەناسەکانی هەرێمی کوردستان، بۆ ئەو ئەرک و ماندوو بوون و شەونخونییەی کە کردوویانە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری تەندروستی هاوڵاتیان.

د. صالح أحمد
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی



خۆشحاڵم پیرۆزبایی خۆم ئاراستەی ئەو کارمەندانە بکەم کە لە بواری پەرستاریدا کار دەکەن، بە بۆنەی ڕۆژی جیهانی پەرستاران. هیوام وایە ڕەوشی پەرستاری گەشە و پێشکەوتنی زانستی زیاتر بە خۆیەوە ببینێ بۆ پێشکەشکردنی باشترین خزمەتگوزاری تەندروستی بۆ سەرجەم تاک و خێزان و کۆمەڵگا لە کوردستان.

پرۆفیسۆر لە بواری پەرستاری
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی

سوپاسنامە
بە ناوی دەستەی باڵای کۆمەڵەکەمان سوپاس و پێزانینی خۆمان ئاراستەی بەڕێز (د.کریم فتاح عزیز) دەکەین، بە هۆی پێشکەشکردنی خزمەتێکی زۆر لە بواری پەرستاری، هیوای سەرکەوتن و بەردەوامی بۆ بەڕێزیان دەخوازین لە کاری پیشەی پەرستاری.

کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان
دەستەی باڵا



سوپایەک لە پەرستاری بەتوانا وپروفشناڵ + ژینگەیەکی پۆزەتیڤ بۆ کارکردن = کوالیتی یەکی بەرز لە خزمەتگوزاری تەندروستی بۆ کۆمەڵ)

ڕۆژی پەرستاری واتە ....
ڕۆژی داکۆکیکردن لەمافەکانی پەرستار
ڕۆژی ناسینی کاری پەرستاری بەکۆمەڵگاکەی
ڕۆژی وشیاربوونەوەی ڕۆحی پەرستار بەکارەکەی
ڕۆژی بەرزکردنەوەی کوالیتی کارکردن وبەپروفشناڵکردنی کاری پەرستاری
ڕۆژی گۆڕینی ژینگەی کارکردن بە ژینگەیەکی تەندروست وشیاوتر بە نەخۆش وپەرستار وکۆمەڵگا
ڕۆژی بەشداریکردن لەدروستکردنی ئەو بڕیارانەی کەپەیوەندی بە سیکتەری تەندروستی وپەرستارەوە هەیە.

بێگەرد عسمان محمد
ماستر لە پەرستاری ئافرەتان
سەرۆکی بەشی زانستی لەسەنتەری پەرەپێدان



لە ڕۆژی جیهانی پەرستاران پیرۆزبایی لە سەرجەم پەرستارانی کوردستان بەگشتی و پەرستارانی شاری کەرکوک بەتایبەتی دەکەم کە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە بەرەو پێشبردنی ڕەوشی پەرستاری و خزمەتکردنی نەخۆشەکان بەبێ جیاوازی نەتەوەیی.

سەنگەر عبدالرحمن عبدالکریم
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی کەرکوک
نوێنەری پارێزگای کەرکوک



کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان
دەستەی باڵا

کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان بە هاوکاری لەگەڵ سکوڵی پەرستاری لە زانکۆی دهۆک بە بەشداری نوێنەری کۆمەڵە لە پارێزگای دهۆک لە ڕێکەوتی (2014/4/7) دا. هەڵسان بە ئەنجامدانی سەردانێکی مەیدانی بۆ کەمپی دومیز لە شاری دهۆک بە مەبەستی دەستنیشانکردن و هاوکاریکردنی کوردانی ڕۆژئاوا لە ڕووی خزمەتگوزاری تەندروستییەوە.

کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان



پەخشان محمود اسعد / شارەزا
بەریوەبەری بەریوەبەرایەتی کاروباری پەرستاری و مامانی
وەزارەتی تەندروستی هەریمی کوردستان

من وەکو پەرستاریکی زانکوی خاوەن ئەزمونی 35 سالی کە دەتوانم بلیم لە هەموو قوناغەکانی کارکردنی پەرستاری تاقیکردنەوەم هەیە، هەر بویە هەستم وایە کە زور نزیکم لە بارودوخی هەردوو پیشەی پەرستاریو مامانی و کیشەکانیان چ لە بواری خزمەت گوزاری بیت یاخود لە بواری ئەکادیمی بیت .

پیروزبایی ئەم روژە پیروزە لەگشت پەرستاران و مامانانی جهان و هەریمی کوردستان بە تایبەتی دەکەم. بەرەو پیشەوە بو روژیکی روناک ترو پر هیوا تر .

خەونەکانی داهاتووم لەم روزە پیروزەدا ئەوەیە کە بتوانین ئاستی هەردوو پیشەی پەرستاری و مامانی لە هەریمی کوردستان بەرز بکەینەوە و زیاتر گرنگی بەم پیشە بدریت لە لایەن بەرپرسانەوە و بخریتە ناو پلانی حوکمەتەوەو هەموو لایەک هەولی پیشکەوتن و هەلسانەوەو پشتگیری ئەم دوو پیشە گرنگە بکەن،دوا هیوام ئەوەیە کە بتوانیین لە سالانی 2020 2022- پەرستار و مامان تەنها بە ئاستی بکالوریوس وەبەربهیندریت، رو بکەینە سەر پەرستاری تایبەتمەند . بو ئەوەی بگەینە ئاستی وولاتانی دەوروبەر لەم بوارانەدا.

هەر بویە دوای دەست بەکاربونم لە وەزارەتی تەندروستی / بەریوەبەرایەتی گشتی پلان دانان یەکەم هەنگاوم کردنەوەی هەردوو بەشی پەرستاری و مامانی بوو لە دیوانی وەزارەت و بەریوەبەرایەتیە گشتیەکانی تەندروستی لە پاریزگاکان،

کەواتە کردنەوەی بەشی پەرستاری لە دیوانی وەزارەت لە کوتایی سالی 2009 و

کردنەوەی بەشی مامانی لەمانگی نیسانی 2011 کرانەوە .

- دووەم هەنگاو، سەردان کردنی دەزگا تەندروستیەکان (نەخوشخانە وبنکە تەندروستیەکان) بو بەدواداچوونی کار وچالاکیەکانیان وچارەسەری کیشەکانیان و جی بەجی کردنی داواکاریەکانیان

-- کوکردنەوەی زانیاریەکی تەواو لە بارەی (ژمارە، ئاستی زانستی، سالانی خزمەت،بروانامە و شوینی کارکردنی هەموو ئاستی پەرستاران و مامانان بە نیرو می و دانانی بنکەی زانیاری بو سەرجەم مامانان و پەرستاران لە هەریم.

- هەنگاوی سیەم. دانانی پلانی ستراتیجی پەرستاری سالانە بەهاوکاری بەرپرسانی وەزارەت و هەماهەنگی لە گەل چەندەها ریکخراوی جیهانی و شارەزایانی پەرستاری نیشتمانی و نیو دەولەتی و جهانی بە مەبەستی بەرەو پیش بردنی هە ردوو پیشەی پەرستاران و مامانان .

مەبەستمان لە کردنەوەی ئەم بەشانە ئەوەیە کە ئاستی زانستی پەرستاران و کارمەندانی تەندروستی بەرزکەینەوە لە بواری تیوری و پراکتیکی بەمەبەستی چاککردنی بواری خزمەتگوزاری تەندروستی لە دام و دەزگا کانی هەریم دا، لە میانەی ئەم خالانەی خوارەوە : -

1 - وەبەرهینانی پەرستاران و کارمەندانی تەندروستی بە ئاستی دبلوم و ئاستە بەکەلوریوس لە ریگای پەیمانگە تەکنیکیە پزیشکیەکان و کولیژی پەرستاری، نەهیشتنی ئاستی قوتابخانە و ئامادەییە پەرستارییەکان لە ریگای داخستنیان .

2 – بەرزکردنەوەی ئاستی زانستی ئەو پەرستارانەی کە دەرچوی قوتابخانە و ئامادەییە پەرستارییەکانن لە ریگای ئەم خالانەی خوارەوە : -

ا- بەشداربوونی دەرچووانی قوتابخانەی پەرستاری لە تاقیکردنەوەی دەرەکی ئاستی ئامادەیی بە مەبەستی پەرینەوەیان بو ئاستی ئامادەیی .

ب – ریگادان بە دەرچووانی ئامادەیی پەرستاری بە تەواو کردنی خویندنیان لە پەیمانگا تەکنیکیە پزیشکیەکان،

ح - ریگادان بە دەرچووانی پەیمانگا تەکنیکیە پزیشکیەکان بە تەواو کردنی

خوێندنیان له کولێژی پەرستاری .
بەم شێوەیە دوای چەند ساڵێکی کەم پەرستارەکان هەموی لە ئاستی دبلوم و بەکلوریوس دەبن، جگە لە کەمکردنەوەی جۆرەها ناونیشان لە ناونیشانەکانی پەرستاران کە لە 11 ناونیشان کرا بە 4 ناونیشان بە هیوای ئەوەی کە لە داهاتو بتوانین ئەش بکەین بە 2-3 ناونیشان، ئەوەش سوودێکی تری هەیە بۆ جێ بە جێ کردنی وەسفی وەزیفی لە دام و دەزگا تەندروستیەکاندا کە تاکو ئێستاش کێشەی جێ بە جێ کردنی بەردەوامە لە زوربەی دام و دەزگا تەندروستیەکانمان دا .
لێرەدا ئەو پەرستارانەی کە دەرچووی قوتابخانەی پەرستاریین و ئێستا لە دام و دەزگا تەندروستیەکانمان کاردەکەن و ئارەزووی بەشداری کردنی تاقیکردنەوەی دەرەکیان هەیە،
لە رێگای ئەم رێنماییانەی خوارەوە ئاسانکاری بەشدار بوون و بە ماوەیەکی کورت و سوود وەرگرتن لە کات بۆ ژمارەیەکی زۆریش لە پەرستاران دەتوانن ساڵانە بەشداری ئەم ئەزمونانە بکەن بە گوێرەی ئەم رێنماییانەی کە لە وەزارەت دانراوە بەم شێوەیەی خوارەوە :
یەکەم: ئەنجام دانی ئەزمونەدەرەکیەکان لە گشت پارێزگەکانی هەرێم واتا پەرستاران بەشداری تاقیکردنەوەکانیان دەکەن لە پارێزگاکانی خۆیان و ئەنجام دانی لە هەمان بەروار و کات دا لە سەرتاپای هەرێم .
دووەم: پێکهێنانی لیژنەیەکی سەرەکی لە وەزارەت بۆ سەرپەرشتی کردنی تاقیکردنەوەکە و لە هەمان کات سەرپەرشتی کردنی لیژنەی لاوەکی کە بەرپرسە لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە دەرەکیەکان لە پارێزگاکانی هەرێم بە مەبەستی بەرێوەبردنی تاقیکردنەوەکان بەرێکی بە شێوەیەکی زانستانە.
و هەردوو لیژنەی سەرەکی و لیژنەی لاوەکی بەرپرسیار دەبن لە سەرپەرشتی کردنی هۆڵی تاقیکردنەوەکان و ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەکە و جێ بەجێ کردنی رێنماییەکانی تاقیکردنەوەکان بە پێی رێنمایی وەزارەتی پەروەردە .
- پێکهێنانی لیژنەی لاوەکی بۆ سەرپەرشتی و ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان کە ئەندامەکانی لە نوێنەرێکی وەزارەتی تەندروستی / بەرێوەبەرایەتی کاروباری پەرستاری و مامانی، سەرۆکی هۆبەی کارگێری کاروباری پەرستاری لە فەرمانگە تەندروستیەکان، نوێنەری کۆلێژی پەرستاری و نوێنەری پەیمانگا تەکنیکیە پزیشکیەکان / بەشی پەرستاری پێک دێت ...
ساز کردن و ئەنجام دانی 3 وورکشۆپی پەرەپێدانی پەرستاری بە هاوکاری رێکخراوی تەندروستی جهانی و ئامادەبوونی 2 راوێژکارە نێودەوڵەتی و شارەزایانی هەمان رێکخراو .
هەماهەنگی کردن لەگەڵ کولێژەکانی پەرستاری و بەشەکانی پەرستاری لە پەیمانگە پزیشکیەکانی لە هەرێم و عیراقدا بەمەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی زانستی پەرستاران و چاککردنی بواری خزمەتگوزاری تەندروستی لە دام ودەزگا تەندروستیەکان دا
دانان و بەدواداچوونەوەی رەوشتی پیشەیی پەرستاران و کارمەندان لە دام و دەزگاتەندروستیەکان کردنەوەی چەندەها خولی راهێنان بۆ پەرستاران لەم بوارەدا .
بەدوادا چوونی وجێ بەجێ کردنی (پۆلینی کاری پەرستاری) لە نەخۆشخانەکان وبنکە تەندروستیەکان کەوا چاودێری تەندروستی سەرەتایی لە ناوی بەرێوە دەچی و بنکە تەندروستیە تایبەت مەندیەکان (مراکز صحیه متخصصه) بەدوادا جوونی میلاکی پەرستاران و کارمەندانی
چاو پێخشاندنەوەو بە دوواداچوونەوەی پرۆگرامی خوێندن بە بە هاوکاری رێکخراوی تەندروستی،WHO،UNFPA و راوێژکارانی نێودەوڵەتی و شارەزایانی رێکخراوانی .
تەندروستی و هێزی کار کە لە دەزگا تەندروستیەکان کار دەکەن ورێکخستنیان بۆ پەرەپێدانی خزمەت گوزاری لە ئایەندە.
- ئەنجام دانی کوبونەوەی مانگانە لە گەڵ سەرۆک پەرستارانی نەخۆشخانەو و دام و دەزگا تەندروستیەکان و بە هاوکاری و ئامادەبونی بەرپرسی پەرستاران و مامانان لە بەرێوەبەرایەتیە گشتیەکانی تەندروستی بە مەبەستی گەیاندنی پێشنیار و کێشەکانی پەرستاران و کارمەندانی تەندروستی و داواکاریەکانیان بۆ لایەنی بەرپرس بۆ لێکۆلینەوە وچارەسەکردن وجێ بەجێ کردن
پێک هێنانی لیژنەیەکی بالای هاوبەش لە گەڵ لایەنانی پەیوەندی دار بەمەبەستی دانانی رێنمایی و یاسایی تایبەت بە پەرە پێدانی مۆلەتی پیشەی و کارکردنی ئەو مامانانەی کە لەدەرەوەی دام ودەزگاکانی تەندروستی کاردەکەن.
چەندەها وورک شۆپی ئەنجام دا UNFPA سەبارەت بە پرۆگرمی پەرەپێدانی مامانەکان وەزارەتما بەهەماهەنگی لە گەڵ وەزارەتی خوێندنی بالا لە هەرێم و عیراق دا و پشت بەستن بە راسپاردەکانی لێژنەی بالای پێکهێنراو بۆ جێ بەجێ کردنی برگەکانی پرۆگرامی پەرەپێدانی مامان لە هەرێمی کوردستان بۆ بابەتەکانی (پێ داچوونەوەی پرۆگرامی خوێندن و پۆلینی کاری مامانان، پێکهێنانی کۆمەڵەی زانستی مامانان و داهێنانی پرۆگرامی فێرکردنی بەردەوام بۆ مامانان) .
ئەنجامدانی سێ کۆنفرانسی نیشتیمانی بە هاوکاری هەردوو وەزارەتی تەندروستی و خوێندنی بالا لە عیراق و کوردستان بە مەبەستی دانانی پلانی ستراتیجی بۆ ساڵانی (2011 - 2015) بۆ پەرەپێدان .(UNFPA) بە بەشداری

بوونی نوێنەرانی

بەرچاو خستنی بار و دۆخی ئێستای پەرستاری و دانانی پلانی ستراتیجی بۆ پەرە پێدانی پیشەی مامانی و پەرستاری بە هەماهەنگی هەردوو وەزارەتی تەندروستی و خوێندنی بالا لە عیراق وهەرێم دا و کارکردن لەسەر جێ بەجێ کردنی ڕاسپاردەکانی کۆنفرانسەکە.

بە هەماهەنگی لە گەڵ ئەنجامدانی کۆنفرانسێکی نێو دەولەتی بە هاوکاری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO ئامادەبوونی شارەزایان و پسپۆرانی تایبەتمەند لەم بوارانەدا.

هاوکاری کردنی وەزارەتی خوێندنی بالا / کۆلێژی پەرستاری / بەمەبەستی وەبەرهێنانی مامانان بە ئاستی بەکالۆریۆس .

پێکهێنانی لیژنەیەکی سەرەکی بالا بە نوێنەرایەتی ئەندامانی هەردوو وەزارەتی تەندروستی وخوێندنی بالا (UNFPA) بە مەبەستی سەرپەرشتی کردنی ڕاسپاردەکانی کۆنفرانسی ناوبراو.

پێکهێنانی دوو لیژنەی لاوەکی بەمەبەستی پەرە پێدان و بەدواداچوونەوە و تازە کردنەوەی پرۆگرامی خوێندن و پێناسەی کار و دانانی پلان بۆ ڕاهێنانی بەردەوام، پێکهاتنی کۆمەلەی مامانی لە هەرێم دا و ئەنجامدانی چەند کۆبوونەوەیەکی مانگانە بەمەبەستی جێ بەجێ کردنی پێشنیارەکانی ۆورک شۆپی مامانی .

پێداچوونەوەی پرۆگرامی خوێندنی (ئامادەیی مامانی و بەشی مامانی لە پەیمانگا و کۆلێژی پەرستاری) .

پێداچوونەوەو تازە کردنەوەی پێناسەی کار بۆ گشت ئاستەکانی مامانی .

پێدانی سوپاس و پێزانین بۆ سەرجەم مامانانی هەرێم بە بۆنەی ڕۆژی جیهانی مامانی و بەرز کردنەوەی .

ساز کردن و ئەنجام دانی 3 وۆرکشۆپی پەرەپێدانی پەرستاری بە هاوکاری ڕێکخراوی تەندروستی جهانی و ئامادەبوونی 2 ڕاوێژکارە نێودەولەتی و شارەزایانی هەمان ڕێکخراو .

گەیاندنی کێشەکانی پەرستاران وکارمەندانی تەندروستی وەداواکاریەکانیان بۆ لایەنی بەرپرس بۆ (لێکۆلینەوە ودارەسەکردن وجێ بەجێ کردن .

پێک هێنانی لیژنەیەک دانانی ڕێنمایی و یاسایی تایبەت بەپەرەپێدانی مۆلەتی پیشەی (مامانی) بۆ ئەو کەسانەی کە لەدەرەوەی دام ودەزگاکانی تەندروستی کاردەکەن کە لەبەرواری 2012/2/6.

UNFPA چەند وورک شۆپی ئەنجام درا سەبارەت بە پرۆگرمی پەرەپێدانی مامانەکان لە کوردستان بەهەماهەنگی و وەزارەتی تەندروستی و خوێندنی بالا لە هەرێم پشت بەستن بە ڕاسپاردەکانی لیژنەی پێکهێنراو بۆ جێ بەجێ کردنی برگەکانی پرۆگرامی پەرەپێدانی مامان لە هەرێمی کوردستان بەبابەتی (پێ داچوونەوەی پرۆگرامی خوێندن والتوصیف الوظیفی بۆ مامانەکان .

بەرچاو خستنی بار و دۆخی ئێستا و دانانی پلانی ستراتیجی بۆ پەرە پێدانی پیشەی مامانی و پەرستاری بە هەماهەنگی هەردوو وەزارەتی تەندروستی و خوێندنی بالا لە عیراق وهەرێم دا و کارکردن لەسەر جێ بەجێ کردنی ڕاسپاردەکانی کۆنفرانسەکە کە کۆنفرانسێکی نێو دەولەتی بوو و ئەنجام درا بە هاوکاری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی و بە ئامادەبوونی شارەزایان و پسپۆرانی تایبەتمەند لەم بوارانەدا .

هاوکاری کردنی وەزارەتی خوێندنی بالا / کۆلێژی پەرستاری / بەمەبەستی وەبەرهێنانی مامانان بە ئاستی بەکالۆریۆس .

پێداچوونەوەی پرۆگرامی خوێندنی (ئامادەیی مامانی و بەشی مامانی لە پەیمانگا و کۆلێژی پەرستاری) .

29 . دانانی هەنگاوە سەرەکیەکان بۆ پێکهێنانی (کۆمەلەی زانستی مامانی) .

کارکردن لەسەردانانی (ڕێپیشاندەر) (GIUD LINE) بۆ ڕێکخستنی کار لەناو هۆلی لەدایک بوون و بەشی مندالە ناکامەکان... هتد .

کارکردن لەسەردانانی (ڕێپیشاندەر) (GIUD LINE) بۆ ڕێکخستنی کار لە گشت تایبەتیمەندییکانی پەرستاری وەک (چاودێری چڕ، بوژانەوەی دل، گورچیلەی دەست کرد،فریاگوزاری کتوپڕ و .....هتد

دانانی پلانی ستراتیجی بۆ وەبەرهێنانی مامانان بە ئاستی دبلۆم وبە کالۆریۆس لە ڕێگای هەماهەنگی کردن لە گەل وەزارەتی خوێندنی بالا و پلان دانان بۆ زیاد کردنی کورس خوێندن لە پەیمانگەکان و کۆلێژی پەرستاری و کردنەوەی بەشی مامانی تیاییدا و کارکردن لە سەر ڕاگرتنی وەرگرتنی قوتابیان لە ئامادەی مامانی بۆ سالی 2014 – 2015 .

کارکردن لەسەر دانانی ڕێنمایی کارکردن و تازە کردنەوەی مۆلەت و پێدانی مۆلەت بۆ مامانە میری و نا میرییەکان لەهەرێم دا لە ڕێگای لیژنەی بالا کە هپێکهێنرا بۆ ئەم مەبەستە بە هاوکاری نوێنەرانی کۆلێژی پەرستاری و پەیمانگای پزیشکی / بهشی مامانی.

دەرکردنی ڕێنمایی بە ڕاگرتنی گشت خولەکانی یاریدەدەری پەرستاری و وەبەرهێنانی پەرستاران بە ئاستی نزمتر لە ئاستی دبلوم لە سەرتاپای هەرێم .

داهێنانی پرۆگرامی ڕابەری پەرستاری و مامانی بە هاوکاری و سەرپەرشتی و هەماهەنگی

LFC) ICN. ICM. WHO)

کە لە شێوەی چەندەها وۆرک شۆپ ئەنجام درا دوا بە دوای ئەویش وەبەرهێنانی

لەم بوارەدا. TOT

بە هاوکاری چەندەها شارەزای نێو دەولەتی و جهانی لەم بوارەدا .

REGULATION پرۆگرامی.

دەرمان (drug) چییە



نا: ئاسۆ سەید لقمان
ماستەر لە بەڕێوەبردن و سیستەمی تەندروستی
asomahmood@live.com

مـاددەیـەکـی کیمیـایـی یـە کە بەکاردەهێنرێت بۆ دیاریکردن یان چارەسەرکردن یان خۆپاراستن لەو نەخۆشیانەی تووشی مرۆڤ و گیانەوەردەبێت... وە ڕێخراوی تەندروستی جیهانی WHO.

بەوە پێناسەی دەرمانی کردووە کە (هەرماددەیەک یان بەرهەمێک بەکاردەهێنرێت بەمەبەستی ڕاستکردنە و چاکردنـەوە یان پشکنین و دیاریکردنی سیستەمی فسیۆلۆجی یان بارەکانی نەخۆشی بـۆ ئـەوەی سـود بگـەیـەنێت بەوەرگری دەرمانەکە)

هـەروەهـا بەپێی ڕاپۆرتێکی ڕێـخـراوی تـەنـدروسـتـی جیهانی پێناسەی ووردتری دەرمان کراوە بەوەی کە (ماددەیەکە سیستەمی بـایـۆلـۆجـی لــەش دەگـۆڕێـت بەکارلێکردن لەگەڵیدا).

دەرمانەکان بەکاردەهێنرین بۆ یەکێک لەم مەبەستانەی خوارەوە:

1. بۆ دیاریکردنی نەخۆشی
2. بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی یان کپکردنی نیشانەکانی نەخۆشی Cure disease or Suppretion of disease of symptoms
3. بـۆ ڕێـگـرتـن لـەسـکـپـڕی (Contraception)
4. بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی (Prophylaxis)
5. ویـارمـەتـیـدانـی لـەش بۆ مانەوەی بەتەندروستی.

سەرچاوەی دەرمانەکان (The Source of Drugs)

دەرمـانـەکـان لـەیـەکێک لـەم سەرچاوانە وەردەگیرێن:

1. ڕووەکەکان

هەندێک لەڕووەکەکان لەجۆری پزیشکین ولەسەدەکانی ڕابردوودا وەک چـارەسـەری سروشتی بـو بـریـن و نـەخـۆشـیـەکـان بـەکـارهـاتـوون،کۆمـپـانـیـاکـانـی دەرمـانـسـا زی ئـەم ڕووەکـانـە بەڕێگای دروست دەچێنن و دەیان دوورنەوە و دەرمانیان لێ دروست دەکەن، کەخاوێنی (Purity) تایبەت و کاریگەری (Strength) تـــەواویـــان هـــەیـــە بـۆ چارەسەرکردنی تەخۆشی،،نمونەی ئـەو دەرمـانـانـەی لـەسـەرچـاوەی ڕووەکـــی وەردەگـیـرێـت وەک دیـجـیـتـال (Digitalis) کە لەقەدەکانی ڕووەکی چنگەڕیوی (foxglove plant) وەردەگیرێت و بۆ چارەسەرکردنی خوێنتزانی پەککەوتنی دل (congestive heart failure) و ناڕیکی لیدانی دڵ (cardiac arrhythmias) بـەکـاردێـت. هـەروەهـا دیجیتال توانای گرژبوونی(contraction). دل زیاد دەکات.

2. گیانەوەرەکان (Animals)

یەکێک لەبەرهەمەگیانەووری یەکان بریتی یە لە دەرمانەکان وەک هۆرمـونـەکـان کە دەدرێـن بـەو کـەسـانـەی کەپێویستیان بەزیادکردنی ئاستی هۆرمون هەیە لەلەشدا بۆ بەردەوامی هاوسەنگی فسیۆلۆجی لـوش (هـاوسـەنـگی ناوەکی (homeostasis) وەک هورمۆنی ئەنسۆلین کە دەتوانرێ لـەسـەـسـەرچـاوەی گـیـانـەوەری وەربگیرێت و وەک دەرمـان بۆ ڕێکخستنی ئاستی شەکر لەخوێندا بـەکـاردێـت بـۆ ئـەو کـەسـانـەی کەنەخۆشی شەکرەیان diabetes mellitus هەیە یان وەک پریمارین (Premarin) کە ئەم هۆرمۆنە بۆ چارەسەرکردنی کەمی هۆرمۆن لە ئافرەتی گەنجدا و ڕێکخستنەوەی تێکچونە هۆرمۆنیەکانی قوناغی نائومێدی لەئافرەتدا بەکاردێت.

3. کانزاکان

لـەشـی مـرۆڤ پـیـویـسـتـی بە بڕێکی کەم لە توخمەدەگمەنەکانی کـانـزاکـان (material trace element)

هەیە بۆ پاراستنی هاوسەنگی فسیۆلوجی لـەش (هـاوسـەنـگی ناوەکی homeostasis

کـانـزاکـان مـاددەی کریستالی نائەندامین کەبەشێوەی سروشتی لـەسـەر زەوی دۆزراونـەوە،ئـو نەخۆشانەی کە ئاستی پێویستی ئـەم کانزایانەیان نی یەپێویستە دەرمـانـی کانزای گونجاویان پێ بدرێت بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی کانزای لەش بۆ باری ئاسای، وەک

ئاسن (Iron)

کەیەکێکە لەدەرمانە کانزای یە بنچینەکان دەدرێتە ئەو نەخۆشانەی کەتووشی کەمی ئاسن بوون iron

ئاسن بەشێکە لەپێکهاتنی پرۆتینەکانی لەش وەک هیمۆگلۆبین

کەلێرسراوە لە گواستنەوەی ئۆکسجین لەلەشدا.کانزاکان لەسەرچاوەی رووەکی و گیانەوەری وەردەگیرێن.

4. دەرمانە دەستکردەکان

پێشکەوتنی گەورە لە زانستی گەردە بایۆلۆجی یەکان و کیمیای ژیاندا یارمەتی زاناکانی دا بۆ ئەوەی دەرمانی دەستکرد درووست بکەن.

دەرمانە دەستکردەکان بەرێگەی کیمیای لەتاقیگەکاندا بەتێکەڵکردنی چەند ماددەیەکی کیمیای بۆ دروست کردنی ئاوێتەیەکی نوی یان زاناکان دەتوانن دەرمانێکی نوێی بەسود دروست بکەن بەهۆی گۆڕینی پێکهاتەی کیمایی دەرمانێکی تری بەردەست(پێشتر دوزراوە) وەک زیادکردن،کەمکردن یان گۆڕینی زنجیرەی لاتەنیشتی Side-chain

- پێکهاتەی کیمیای دەرمانەکە.

وەک سەلفۆن ئەمایدەکان (Sulfonamides)

یەکێکە لەکۆمەڵەی گشتی دەرمانە دەستکردەکان بۆ چارەسەرکردنی کۆمەڵێک هەوکردن بەکاردێن وەک هەوکردنی بۆری هەناسە (bronchitis) هەوکردنی سی یەکان (pneumonia) و هەوکردنی پەردەی دەماغ (meningitis) بەکاردێن،وە هەروەها سەلفۆن ئەمایدەکان بۆ رێگەگرتن لە گەشەکردنی بەکتریا بەکاردێن.

5. تەکنەلۆژیای زیندەی (Biotechnology)

لە ئێستادا ئەم رێگەیە یەکێکە لە سەرچاوە گرنگی یەکانی دەرمان، ئەم رێگەیە مامەڵەکردن بەجینەکان genes دەگرێتەوە. ئۆکسیتوسین (oxytocin) لە ئێستادا دروست دەکرێت بە رێگای ئەندازەی بۆماوەی (genetic engineering)

وە هەروەها دەتوانرێت بەم رێگایە ئەنسولین ئامادەبکرێت بەهۆی بەکتریای (E.coli) کە لە هەموو رووەکانەوە وەک ئەنسۆلینی سروشتی مرۆڤە.

لە سەر شێرپەنجە پێویستە چی بزانیت؟

ریواس عبدوللە /سلیمانی

شێرپەنجە : بریتیە لە نەخۆشیەکی درێژخایەن کە لە ئەنجامی نائاسایی زیادبوون و لە دەستدانی کۆنترۆلی خانەکانی لەش روو دەدات، پاشان بڵاوبونەوەی بۆ شانەکانی دەوروبەروو یە شەکانی تری لەش لەگەڵ لە دەستدانی فرمانی ئاسای ئەندامێک یان زیاتر .

جۆرەکانی شێرپەنجە :

بە پێی جۆری شانەکانی لەش، شێرپەنجە بە شێوەیەکی گشتی دابەش دەکرێت بە سەر چوار جۆردا :

یەکەم : شێرپەنجەی سیستەمی بەرگری لەش بە لیمفوما ناودەبرێت

دووەم : شێرپەنجەی ئەو شانانەی کە خوێن دروست دەکەن بە لیوکیمیا ناودەبرێت .

سێیەم : شێرپەنجەی رژێنەکان یان سیستەمەکانی ناوپۆشی منداڵدان وەک جۆگەی هەرس و سییەکان و ناوپۆشی تری لەش بە کارسینۆما ناودەبرێت .

چوارەم : شێرپەنجەی شانە بەستەرەکانی وەک ئێسقان، بەستەرەکان و ماسولکەکان و بە سارکۆما ناودەبرێت .

هۆکارەکانی شێرپەنجە :

یەکەم : بۆ ماوە (لە باوانەوە)

دووەم : قەڵەوی و کەمی جولان .

سێیەم : جگەرەکێشان .

چوارەم : خواردنەوەی مادده کهولیەکان .

پێنجەم : خۆراکی دەوڵەمەند بە وزەو خۆراکە شیرینیەکان، چەوری

شەشەم : پیس بوونی ژینگە .

حەوتەم : کەم خواردنی سەوزە و میوە .

ریگاکانی خۆپاراستن لە شێرپەنجە :

یەکەم هەڵبژاردنی خۆراکی تەندروست : هەڵبژاردنی خۆراکی دروست دەتوانێت ببێتە هۆکاری کەمکردنەوەی شێرپەنجە لێرەدا چەند رێگایەک دەخەینە روو لەوانە :رۆژانە هەڵبدە میوە و سەوزەی جۆربە جۆر بخۆ.

وە خوردنی خۆراکی کەم چەوری .وە خوردنی بەرهەمی شیرەمەنی 2-3 جار لە رۆژێکدا .

دووەم : بەکارنەهێنانی مادده کهولیەکان (مەشروب) .

سێیەم : هەوڵبدە رۆژانە بۆ ماوەیەک بە پێ هاتوچۆ بکەیت (بۆ شوێنی کارکردنی رۆژانە) وە گەران و پیاسە لە نێو پارک و باخچە .

چوارەم : دووربکەوەرەوە لە جگەرەکێشان و لە دوکەڵی جگەرە .

العقل وما ادرانا ماالعقل



بقلم: ريان جوهر حسين
مدير التحرير

إذا كان العالم حولنا مجهولاً، فالعقل البشري أيضاً لا تزال به الكثير من المناطق التي لا يعرف العلماء وظيفتها تحديداً، بعض الحقائق «العقلية» المثيرة.

- يتكون الدماغ البشري بنسبة 75 % من الماء ويحتاج إلى طاقة كهربائية للعمل تقدر بـ10 واط، ويعمل العقل بأقصى طاقته أثناء النوم وهذا ما يفسر كثرة الأحلام خصوصاً لدى الأذكياء.

-يبلغ وزن العقل البشري 3 باوند (الباوند= 454 غراماً) ويمثل 2 % من الجسم، الأمر الذي يجعله أضخم عقل وسط الكائنات وفقاً لنسبته من الجسم. الجدير بالذكر أن الفيل هو صاحب أضخم عقل لكنه لا يمثل من جسده إلا 0.15 %.

-يزن جلد الإنسان ضعفي وزن العقل البشري.

-يتكون العقل البشري من 100 ألف ميل من الأوعية الدموية، كما أنه يعتبر أبدن عضو في الجسم حيث تشكل الدهون 60 % منه.

-يتوقف نمو العقل لدى الإنسان وهو في الثامنة عشر من عمره.

-نشوء الطفل في بيئة محفزة على التفكير يزيد قدرته على التعلم بنسبة 25 %، أما إذا نشأ في بيئة خاملة وغير محفزة فقدرته على التعلم تقل بنسبة 25 %.

-الطفل الذي يتعلم التكلم بلغتين قبل سن الخامسة يحدث لديه تغيير في هيكل العقل.

-أول حاسة يكتسبها الإنسان هي اللمس ويكتسبها وهو داخل الرحم.

-إذا قمت بدغدغة نفسك فلن تضحك لأن عقلك يستطيع أن يفرق بين لمستك وأي شيء خارجي.

-قلة النوم تضعف من قدرة العقل على الاحتفاظ بذكريات جديدة، وأيضاً عدم تذكرك أي حلم لا يعني أنك لم تحلم

ما هو العقل؟

انه مجموعة من الشبكات والمجسات الحسية والمادية

كيف يعمل؟

يعمل عن طريق هذه الشبكات الموزعة على كل أجهزة الجسم

كيف يستقبل؟

يستقبل عن طريق شعيرات غاية في الصغر ترسل لموقع التحكم

كيف يتم ترجمتها؟

يتم ترجمتها من خلال مواقع العقل الخاصة بكل أجهزةالعقل

كيف يتم التعامل معها؟

يتم التعامل معها عن طريق الفرز

كيف يرسل أوامره؟

يرسل أوامره عن طريق الشبكات

هل يوجد في العقل قاعدة تحكم؟

نعم .. ولكنها مجهولة .. فحتى الآن .. لا احد يعلم أين موقعها بالضبط

هل العقل يسمع ويبصر؟

نعم .. يسمع ويبصر عن طريق الشبكات

هل يستطيع احد من الخارج أن يتحكم بقاعدة التحكم؟

لا .. لا يمكن لأي مخلوق أن يتحكم بقاعدة التحكم في العقل

هل هناك مستشارين للعقل؟

نعم .. القلب

كيف يستشير العقل القلب؟



انه لا يستشيره .. ولكن القلب يتدخل في الكثير من أمور العقل

كيف ذلك اشرح لنا ؟

القلب هو الذي يجبر العقل على النوم .. وذلك عندما يمنع عنه تدفق الدم .. فيذهب العقل في غيبوبة صغيرة هي النوم

والقلب هو الذي يساعد العقل على الحكم السريع أو المفاجئ عن طريق ضخ الدماء السريعة له وبكميات هائلة

والقلب أحيانا يتدخل في عمليات الغضب .. فيمنع تدفق الدم حتى لا يأخذ العقل حكما متسرعا يندم عليه

هل العقل يعرف أن القلب يتدخل في عمله؟

نعم .. يعرف هذا الشيء .. وهوأحيانا يغضب من تصرف القلب خصوصا عند الغضب وعندما يمنع القلب عنه تدفق الدماء .. مما يدفع المجسات بالتقلص .. فيختنق القلب بسبب هذا العمل .. وترتفع دقاته....

وهذاالأمر الذي أصدره العقل فيه موت للجسد .. ولكن القلب يتصرف سريعا بان يفتح له ممرا خاصا ليتحكم العقل فيه فيعود لطبيعته من جديد

هل يمكن للعقل أن يقتل الإنسان؟

نعم .. إذا شعرالعقل أن الجسد متعب وان لا فائدة من استمرار الحياة فيمنعكل شي من العمل .. حيث يصدر أوامره بتوقف الجهاز التنفسي ويمنع الكلى من العمل ..فهو تقريبا يمنع كل شيء بالجسد من العمل ..

هل القلب يمكنه أن يتصرف فيهذه الحالة؟

لا ولكن لا نرى أن العقل عمل هذا العمل الانتحاري؟

توجد حالات كثيرة اتخذ العقل بها هذا الأمر خصوصاعند المرضى الذين يعانون من ألاما عنيفة قاسية .. حيث يتفاجأ أهله ذات يوم أن ابنهم جالسا ضاحكا مبتسما لا يشعربأي الم لكن الأطباء يعرفون بأنها صحوة الموت .. وان العقل اتخذ قرارا

بعدم المقاومة حيث ينتشر المرض سريعا وخلال ساعات يموت الشخص

هل العقل له علاقة بالإدمان؟

نعم .. هو المسبب الرئيسي للإدمان

كيف؟

أي عمل يقوم به الإنسان العقل يعرف به .. فإذا شرب الشخص سيجارة

لأول مره في حياته يتم إخطار العقل بان شيئا غير مألوفا في الفم

والعقل على الفور يقوم بالبحث وعندما لايجد ما يتطابق مع هذا الشيء

الذي ادخله الإنسان في فمه مثل السيجارة فانه يمّد جسرا مؤقتا

لتجربة هذا الطعم .. وبعد أن تنتهي السيجارة يقوم العقل بإزالة هذا

الجسر .. ويبدأ العقل في تحليل هذا الطعم ... وعندما يقوم الإنسان

أجهزته

هل العقل يندم على بعض التصرفات ؟

عندما يتم إخطار العقل بتنفيذ بعضالأوامر ويبحثها ويدرك انه اخطأ بها

فانه يحاول تصحيح هذاالموقف

هل يعرف العقل الله سبحانه؟

كل عقل بشري يعرف الله سبحانه

كيف يعرفه ؟

يستدل على وجوده من إبداع خلقه ومما يحيط به من كائنات وخلق

ولكن نرى بعض العقول المفكرة والرائدة لا تؤمن بالله سبحانه ؟

لا يوجد عقل بشري إلا وهو مؤمن بالله سبحانه ..

ولكن بعض العقول تجحد هذه المعرفة .. إما لرغبتها في أمور دنيوية

أو سلطة زائفةاو............



بالتدخين ثانية يقوم العقل بنفس العمل بان يمد جسرا مؤقتا للتدخين

ثم يرفعه فإذا أصر الإنسان على التدخين مرات كثيرة فان العقل هنا

يبقى الجسر ولا يرفعه .. فإذا أبقاه أصبح الإنسان مدمنا

هل العقل يمكنه من الابتكار؟

نعم .. يستطيع من خلال الأدوات المتوفرة عنده والكم الهائل من المعلومات

على الابتكار والإبداع

هل يمكن للعقل أن يعيد الأشياء المعطوبة للجسد؟

لا .. ولكنه ينتبه لبعض التغييرات في الجسد مثل السمنة ويعمل على تخفيضها

بان يخطر الجسد بخطورة هذه السمنةعلى

هل يمكن للإنسان أن يخاطب عقله؟

لا .. ولكن ممكن التكلم بصوت مرتفع ويخطر العقل بهذا الكلام ويحلله وقد يقتنع به

هل يمكن للإنسان أن يتدخل في عمل عقله؟

الإنسان بفكره وكلامه وعمله هو نتاج العقل المفكرىداخله

هل يكذب العقل على أجهزته الداخلية ؟

العقل يعرف الكذب .. ولكنه لايمارسه على أجهزته على الإطلاق ..

إنما في حالات يتدخل عن طريق زرع الأمل والثقة بالنفس

هل العقل يعمل بكامل طاقته ؟

لا .. انه يعمل بنصف طاقته والنصف الآخر معطل

لماذا النصف الآخر معطل ؟



لا احد يعلم حتى الآن هذا السر .. ولكن هناك نظريات تقول

إن النصف الآخر قد يعمل في زمن آخر يصل العلم فيه إلى

أقصى مداه ..

ماأسباب النسيان وكيف نعالجه؟

إذا كنت من النوع الذي ينسى باستمرار فهذا يعنى أن ذاكرتك إما بها تلف أو ممتلئة

وهناك ثلاث طرق للعلاج

الأولى البحث عن سبب عضوي

فان لم يوجد .. فان عليك أن تحذف الملفات التي في ذاكرتك لتنظيفها

أما الثالثه وهي الأسهل

وهي أن تغمض عيونك وتردد التاريخ أو المناسبة التي تريد أن تتذكرهاوذلك حتى يستوعبها عقلك بشكل جيد .. واذا كان مكان تريد أن تعود له مره ثانيه فأوقف سيارتك عند البيت الذي تريده وركز نظرك على الشارع أو البيت مدة ثمانون دقيقه

وذلك حتى يثبت العنوان في عقلك ويتم إرساله للذاكرة

وهذا الأمر يتبعونه في المدارس

حيث يطلب من الطالب بان يردد النشيد عدة مرات حتى يحفظها

فأنت ردد العنوان أوركز نظرك في المكان

كيف تنظف ذاكرتك؟

نعم .. ادخل غرفه تكون ظلمه ...

ثم اجلس على كرسي وظهرك مستقيم وأغمض عيونك

ثم تصور انك تضع ورقة بيضاء ناصعة أمامك ..

ثم حاول أن تتذكر كل شي

وكلما تذكرت شي ضع الورقة البيضاء فوقه لمدة عشردقائق

بشرط أن تكون خالي الذهن ولا يشغلك أيشي

كرر هذا العمل عدة مرات

وستري أن ذاكرتك أصبحت نظيفة



مراحل نموالطفل واسرار تربوية

اعداد: روشناغازي عبدالواحد - مستشفى هولير لجراحة القلب

أذا كانت الحياةُ أغلى شيءٍ على الإنسان، فإن أهمّ ما يُعين على استثمارها والشعور بأهميتها أن تكون البداية التي ينطلق فيها الإنسان مع الحياة بدايةً سويّةً وصحيحةً، وبدايةُ الحياة الإنسانيّة كلّها تبدأ مع مرحلة الطفولة.

فالطفل عالمٌ عجيب يُذهل العقل ويَحار معه الفكر، جعله الله - سبحانه - سرّ الحياة وبهجتها وزينتها إنه لوحةٌ بيضاء يَخطّ أول الخطوط فيها أبواه المسؤولان عن تنميته وإرشاده، فهو يرضع مع لبن أمّه الفكرَ والعادة والسلوك، ويأخذ من أبيه القدوةَ وكيفية التعامل مع الحياة؛ ولذلك كان على الأبوين التدقيقُ وإدراك مراحل نمو الطفل إدراكًا لا يَحيد عن الصواب قيد أُنملة؛ فإن عدمَ الشعور بتطور الطفل وعدم إعطاء كل مرحلةٍ يَتطوَّر فيها حقَّها يؤدي إلى خللٍ في تربيته، وربما إلى أمراض نفسية وجسديةٍ، فالطفل ليس هو الذي يرسم مسارات حياته، وإنما للأسرة الدور الأول في رسم هذه الخطوط.

ولا بدَّ من وقفة مع كلِّ مرحلة؛ لنعرف الأسس والقواعد التي تُسهم في نمو الطفل في كل مرحلةٍ من المراحل السابقة:

-1 طور الجنين:

على الأمّ في هذه المرحلة أن تعرف أن أهمّ قاعدة عليها مراعاتها هي أن تعلمَ أنَّ كلَّ حالةٍ تعيشها ستؤثّر - إمّا سلبًا وإما إيجابًا - على الطفل، فإذا كانت الأم مريضة مرضًا جسديًّا، فإن هذا المرض ربما سيكون له أثرٌ على النمو الجسديّ للطفل في المستقبل؛ بل إن الباحثين بيّنوا أنَّ كثيراً من الأمراض التي يعاني منها الأطفال تكون نتيجةَ الوراثة؛ أي: إن الطفل ورث المرض من أمه

يُضاف إلى ذلك أن تغذية الأم في هذه المرحلة تُعدُّ من أهمّ الأسس التي يبنى عليها من أجل ضمان نموٍّ سليم للطفل، وأهمُّ من ذلك كله الحالة النفسية للأم

-2 مرحلة الإرضاع:

فإن الأمرَ هنا يكون أكثرَ أهمية، ومراعاة الطفل تُصبح ضرورتها أكبر، فالأمُّ عليها أن تحافظ على غذائها وحالاتها النفسيّة؛ لأنه وكما هو ثابت في الطب أن حليبَ الأمّ فيه جميع العناصر الأساسيّة التي يحتاجها الطفل، ولا يُمكن لأيِّ غذاءٍ أن يكون بديلاً عن هذا الحليب

-3مرحلة النطق:

وهي المرحلة التي يبدأ فيها الطفل بإصدار أصوات غير ذاتِ معنًى، ولكنه يستمرُّ فيها لفترةٍ زمنيةٍ قد تمتدُّ شهوراً، هذه المرحلة يحاول فيها الطفلُ تنمية جهازه النُّطقي، وإعداده من أجل إصدار حروف اللغة التي سيحادثُ بها مجتمعه، وتكون بوابة التواصل مع المجتمع بأكمله، ولذلك ينصح العلماء الأمَّ في هذه المرحلة بأن تُكثر من مناغاة طفلها كي يُمرِّنَ جهاز النطق عنده من أجل البدء بتلقي الكلمات، وأكثر الأحرف التي ينطقها الطفل، وأسهلها عليه هي الأحرف التي تُسمَّى الأحرف الشفوية: الباء والميم، وكذلك الألف؛ ولهذا نرى أن الأطفال أول ما ينطقون به هو ماما وبابا.

-4مرحلة الكلام (التقليد اللغوي)

وتبدأ هذه المرحلة منذ بلوغ الطفل سنته الأولى، أو منذ السنة الثانية، وتستمرُّ حتى ست سنوات، وتُعدُّ هذه المرحلة من أخطر المراحل في تنمية اللغة عند الطفل، وأهمية اللغة لا يجهلها إنسانٌ؛ إذ هي عنوان تفكير الإنسان، وهي التي ترسم حالته النفسيّة، وكذلك تُعبّر عما يختلجه من مشاعر، وتُصوِّر التربية التي تربَّاها، وأهم المصادر في تعلُّم اللغة الأم والأب، والأمُّ أهميتها أكبر ، وقد بيّن العلماء أن الطفل في هذه المرحلة يستطيع تعلُّم أكثر من لغة، بشرط أن يلتزم الذي يُعلِّمه لغةً معينةً، وألا يكلمه بغيرها، بل يستمرُّ بمحادثته بها حتى نهاية مرحلة التقليد اللغوي

المدرسة وأثرها على النمو:

تُعدُّ المدرسة الأسرة الثانية للطفل، وهي بداية اتصال الطفل واحتكاكه بالمجتمع، ربَّما سيصبح أحدَ أعمدة النهضة في بلدٍ من البلدان، فكم هو مذنبٌ ذلك الأب الذي يُرسل طفله إلى المدرسة، ولا يتابع مسيرته فيها من حيث الحالةُ الدراسيَّة والنفسيَّة، والمدرسون الذين يعلّمونه!

أما الواجب الثاني، فيقع على عاتق كوادر المدرسة، وقبل ذلك على واضعي مناهج الدراسة للأطفال؛ إذ لا بدَّ أن يكون المنهج مُتفقًا مع قدرة الطفل والواقع الذي يعيشه والا يدرس منهج السويدي في كشمير؟! أمَّا المدرس، فهو حجرُ الزاوية في العمليّة التربويَّة، إنه الأب الثاني وأيُّ نموٍّ سيتحقق في ظلِّ أستاذ لا يفكر إلا بالفائدة الماديّة، ولا يَهمُّه قضيةُ التعليم؟! ولكن على القائمين على وزارات التربية أن يؤمِّنوا لهذا المدرس أو المدرسة حياةً كريمةً، بحيث لا تَشغلهم همومُ الحياة عن مسؤولياتهم.

إن تربية الطفل فنٌّ من الفنون، على المربّي فيها أن يكون متمتِّعًا بموهبة ريشة الفنان ، فالطفلُ لوحةٌ بيضاء والمربِّي يلوِّنها بألوانه، فلنكن على قدر المسؤولية، ولنعط أطفالنا كلَّ ما نستطيع؛ لأنهم هم أمل المستقبل،وهم من سيرثون فكرنا وتربيتنا، ولندرك أهميةَ التعامل مع مراحل نموِّه، وعدم التفريط بأيِّ أساسٍ أو قاعدةٍ تُسهم في تنميته النمو السليم والقويم.

Bristol stool scale



By Dr.Assist Prof.Dr.Nazar Ali Sheren AL-Doski

The Bristol stool scale or Bristol stool chart is a medical aid designed to classify the form of human faces into seven categories. Sometimes referred to in the UK as the «Meyers scale», it was developed by Dr. Ken Heaton at the University of Bristol and was first published in the Scandinavian Journal of Gastroenterology in 1997.[1] The authors of that paper concluded that the form of the stool is a useful surrogate measure of colon transit time. That conclusion has since been challenged as having limited validity, and only in types 1 and 2 when the subject is not constipated. However, it remains in use as a research tool to evaluate the effectiveness of treatments for various diseases of the bowel, as well as a clinical communication aid.[2]

The seven types of stool are:

•Type 1: Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)

•Type 2: Sausage-shaped, but lumpy

•Type 3: Like a sausage but with cracks on its surface

•Type 4: Like a sausage or snake, smooth and soft

•Type 5: Soft blobs with clear cut edges (passed easily)

•Type 6: Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool

•Type 7: Watery, no solid pieces. Entirely liquid

Types 1–2 indicate constipation, with 3 and 4 being the ideal stools (especially the latter), as they are easy to defecate while not containing any excess liquid, and 5, 6 and 7 tending towards diarrhea.

References:

1. Lewis SJ, Heaton KW (1997). «Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time». Scand. J. Gastroenterol. 32 (9): 920– doi:10.310900365529709011203/. PMID 9299672.

2. Jump up, Rao SS, Camilleri M, Hasler WL, Maurer AH, Parkman HP, Saad R, Scott MS, Simren M, Soffer E, Szarka L. (2011). «Evaluation of gastrointestinal transit in clinical practice: position paper of the American and European Neurogastroenterology and Motility Societies.». Neurogastroenterol Motil. 23 (1): 8–23. doi:10.1111 j 13652982.2010.01612-.x. PMID 21138500

Bristol Stool Chart

Type 1 — Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)

Type 2 — Sausage shaped but lumpy

Type 3 — Like a sausage but with cracks on the surface

Type 4 — Like a sausage or snake, smooth and soft

Type 5 — Soft blobs with clear-cut edges

Type 6 — Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool

Type 7 — Watery, no solid pieces **Entirely Liquid**

Thyroid Dysfunction and Woman Infertility



Dr. Aza Bahadeen Taha

The thyroid is a small, butterfly-shaped gland located in the front of the neck below the larynx, or voice box. The thyroid gland makes two thyroid hormones, triiodothyronine (T3) and thyroxine (T4), which circulates in the bloodstream and act on virtually every tissue and cell in the body. Thyroid hormones affect metabolism, brain development, breathing, heart and nervous system functions, body temperature, muscle strength, skin dryness, menstrual cycles, weight, cholesterol levels, and more. Thyroid hormone production in the thyroid is regulated by another hormone called thyroid-stimulating hormone (TSH). TSH is made by the pituitary gland, which is located in the brain. From the pituitary gland, TSH travels to the thyroid where it stimulates the production of T3 and T4 and their release into the bloodstream.

Thyroid disorders are amongst the most prevalent of medical conditions, especially in women. Disorders of the thyroid include both overt and mild subclinical hypothyroidism and hyperthyroidism, goitre and thyroid cancer.

Common symptoms and signs of thyroid dysfunction

Hypothyroidism occurs when the thyroid gland produces too little thyroid hormone. Common symptoms include: Fatigue, Weight gain, Cold intolerance, Skin dryness, Hair loss, Depression, Dementia, Muscle cramps, Edema, Bradycardia, Constipation, Menstrual irregularity, and Infertility.

Hyperthyroidism occurs when thyroid gland produces an excess amount of T3 and T4. Common symptoms include: Fatigue, Weight loss, Heat intolerance, Hyperhydrosis, Nervousness, Insomnia, Tremor, Muscle weakness, Dyspnea, Palpitations, Tachycardia, Hyperdefecation, and Menstrual irregularity.

How thyroid hormones affect woman fertility

Thyroid hormones interact with woman reproductive hormones, estrogens and progesterone. If woman thyroid gland releases of too much (hyperthyroidism) or too little (hypothyroidism) thyroid hormones, the balance of reproductive hormones can be impaired with consecutive thyroid related fertility problems such as ovulation disorders, irregular periods, and trouble getting pregnant or carrying a baby to term. Even the woman may be having a regular menstrual period, the woman may not be ovulating.

Woman were hypothyroid could have infrequent and light menstrual bleeding, no menstrual cycles or irregular cycles due to problems with ovulation. These menstrual irregularities are approximately three times more common in hypothyroid women than in women with normal thyroid function. With a low functioning thyroid, levels of prolactin, the hormone that stimulates breast milk production after delivery, may increase and inhibit ovulation. On the other hand, hypothyroidism is associated with an increased risk of polycystic ovarian disease (PCOS), a condition that causes cysts on the ovaries and inhibits pregnancy. Hyperthyroidism is ten times more common in women than in men and can cause a woman to have difficulties in not only getting pregnant, but also staying pregnant.